A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

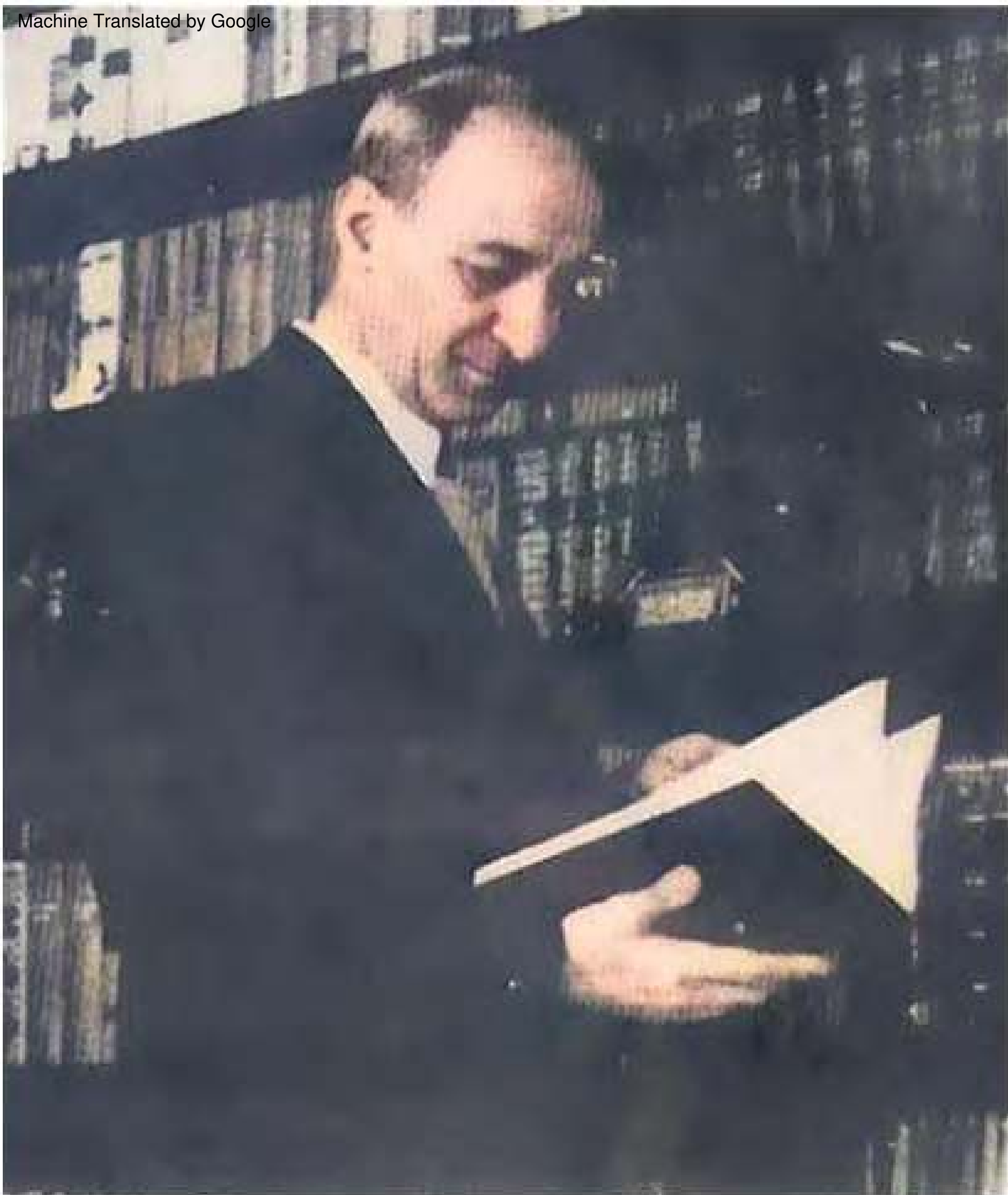
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



Arshavir Ter Hovannessian, qoraaga buuggan, kaas oo u dhimanaya cadaadiska cudurro kala duwan 19 sano ka hor, ayaa hadda si buuxda looga badbaadiyey dhibaatooyinkiisa oo dhan by cayriin-veganism, iyo da'da 75, uu si buuxda u caafimaad qaba xoog nin dhallinyaro ah. Isaga Dhaqdhaqaaqa maalinlaha ah waa in la tuso dadka in dhammaan cudurrada iyo dhibaatooyinka kale ee adduunkan ay sababaan isticmaalka cuntada la kariyey (la dilay) iyo daawooyinka kiimikada iyo walxaha kale ee dhintay.

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIAN (ATERHOV)

CAYDIIN-CUN

Adduun Cusub Oo Ka Xoroobay Cudurada, Ku-Xigeennada iyo Sunta

Dalbo oo faafi **CAYNIIN-Cunitaanka**

FAAFINTA CAYDIIN-CUNTA AYAA UGU FARABA IYO
SHAQADA ADUUNKA UGU BADAN

Nooca: Ingiriisida 3aad oo dib loo eegay + DaabacaaAdda Faaris (1976) &
Buug yar oo Persian ah oo cinwaankiisu yahay "cunto la kariyey, qabatin dilaa
ah" (1980) oo loo turjumay Ingiriis

Nuxurka

QAYBTA LABAAD

QAYBTA SADDEXAAD

HORDHAC ilaa Daabacaadda 2aad

Qaybta hore ee buuggan hadda la joogo waxa la daabacay 1963-kii iyada oo loo bixiyay magaca CAYNIIN-CUN. Muggaas yar, oo ka kooban kooban oo kooban oo ku saabsan fikradahayga xagga nafaqada, waxaan taabtay ku dhawaad dhinac kasta oo muhiim ah oo cunista ceyriinka ah. Guud ahaan, looma baahna in la galo tafaasiisha dabaysha dheer si loo caddeeyo adduunka runta fudud ee ah in hawlgallada karinta iyo sifaynta, kuwaas oo nafaqeeyayaalka dabiiciga ah ay u jajabaan walxo aan dabiici ahayn, kaliya maahan hawlgallo waxyeello leh. jebiya sharciyada dabiicada, laakiin waa sababta ugu weyn ee cudurada oo dhan. Qofka jahliga ah waxa uu si cad u garan karaa in, halkii ay dadka ka xorayn lahaayeen cudurrada, cilmiga caafimaadka ee ku salaysan cuntooyinka karsan iyo dawooyinka sunta ah ay u horseedaan aadamaha cudurro badan oo halis ah, kuwaas oo dhammaan noolaha kale uu ka difaaco.

Ka dib marka uu akhriyo dhawr sadar oo mawduuca ku saabsan, qofka aragtida cad wuxuu ka kacaa dareenka caajiska ah oo uu garto culeyska buuxa ee xaaladda. Dadka intiisa badan, si kastaba ha ahaatee, iyaga oo ku indho beelay fikradaha khaldan ee hadda jira ee cilmiga caafimaadka iyo cuqdada ay qabaan fikrado badan oo horay loo sii fikiray, waxay rabaan inay macluumaad dheeraad ah ka helaan mawduuca. Taasi waa sababta, qaybta labaad ee buuggan, aan ugu soo bandhigay sharraxaad dheeraad ah oo faahfaahsan oo ku saabsan dhowr su'aalood oo muhiim ah. Isla mar ahaantaana faa'iidada ayaa laga faa'iideystay fursadda lagu sameeyo dhowr dib-u-eegis yar yar iyo hagaajin qaybta hore. Inta lagu guda jiro daabacaadda koowaad ee buugga fikradda cunista cayriin ayaa weli ku jirtay heerarkeedii aasaasiga ahaa; maanta waxa laga dhaqan geliyay wadamo badan. Iyagoo iska daaya cunnooyinka karsan iyo dawooyinka sunta ah, kumannaan qof oo caqli-gal ah oo adduunka oo dhan ah ayaa naftooda ka daweeyay cudurradii muddada dheer ku jiray waxayna hadda awoodaan inay ku raaxaystaan nolol aan taxaddar lahayn oo caafimaad iyo farxad leh. Dhammaadkii buuga waxa aan door yar ka bixiyay xarfaha tirada badan ee laga helay dadka noocaas ah.

Marka mishiin ama qalab cusub la ikhtiraaco, dhawr tijaabo oo guulaysta ayaa loo arkaa inay ku filan yihiin xaqiijinta ama caddaynta ikhtiraacaas. Maanta, kumanaan qof oo caafimaad qaba oo adduunka oo dhan ah ayaa caddayn nool u ah taas

Cunista ceyriinka ah waxay bani-aadmiga ka badbaadisaa cudur kasta oo dhulka ka jira oo aan naxariis lahayn. Waxaa laga yaabaa in si fiican loo malaynayo in tani ay ku filnaan lahayd in ay dunida sayniska ka kiciso caajisnimada caajiska ah oo ay qof walba ka dhaadhiciso faa'iidooyinka aadka u weyn ee cunista cayriin ay inoo keento dhammaanteen.
Maanta dadka qabatinka indhoolayaasha ahi waxay abaabulaan shirar caalami ah oo ay kaga hortagayaan cunto yarida loo malaynayo inay adduunka ka jirto, waxayna ka jeediyaan khudbado aan dhammaad lahayn oo ku saabsan mawduucyo qosol leh, halka boqolkiiba 80 cuntooyinka dhabta ah ee dabiiciga ah ee nala siiyo ay si aan macquul ahayn gacmahooda ugu baabi'iyaan cunto karinta iyo nadiifinta.

Waxaan ka codsanayaa dhammaan bini'aadantinimada dhabta ah in ay kor u qaadaan codkooda oo ay dalabaadkooda joogtada ah ugu yeedhaan mas'uuliyiinta inay qaadaan tillaabooyin degdeg ah oo lagu dhaqangelinayo mabaadi'da cunista cayriin. Wakhtigii ficilku waa u bislaaday.

QAYBTA KOOWAAD

Sida aan u qaatay fikradda Cunista Ceyriinka

Cuntada vegan-ka ceeriin waa inay noqotaa nafaqada kaliya ee uu qaato ninku.
Caadada cunista cuntada bisil waa in laga tago aduunkan mar kaliya. Tani waa baahida dabiiciga ah ee aan qarsoonayn. Cunista cuntada bisil ayaa ah waxashnimada ugu xun ee soo marta taariikhda bini aadamka, waa bahalnimo oo aanay cidina ka warqabin oo qof kastaa ku dhaco dhibane suuxsan. Si kasta oo ay fikraddu dadka qaar ula yaabto, waa runta dhabta ah ee aynaan aqbali karin.

Xaqiiqadani waxay ii cadaatay markii, 18 sano oo aan si taxadar leh u baarayay, waxaan ku qancay dhimashada 10-kayga.
wiil jir ah iyo gabadh 14 jir ah waxaa sababay nafaqo aan dabiici ahayn. Tiro badan oo baaritaanno caafimaad ah oo lagu sameeyay Persia, France, Germany iyo Switzerland isku dayo kala duwan ayaa lagu sameeyay si loo ogaado cuduro gaar ah oo ku jira noolahooda iyo maamulka ku xiga ee dawooyin badan ayaa qayb weyn ka qaatay, sidoo kale, keenaya masiibada madaxa. Carruurtaydu waxay u dhinteen si tartiib-tartiib ah oo u lumay dhammaan xubnahooda oo ay sababeen quudin aan dabiici ahayn iyo dawooyin sun ah.

Waxa ii suurto gashay in aan dhex galo siraha cilmiga caafimaadka oo aan si cad ugu fiirsado dhinacyadiisa wanaagsan iyo kuwa xunba, sababtoo ah imaan dhiirigelin rajada ah in aan dhakhtar noqdo iyo in aan wax dhaqaale ah soo kordhin doono. Dhiirri-gelintaydu waxa ay ahayd markii ugu horreysay ee aan rabno in aan ku dadaalo soo kabashada caafimaadka carruurta aan jeclahay, ka dibna rabitaan adag oo ah in aan xasuusto iyaga oo waxtar u leh aadanaha.

Arrin kale oo gacan ka geysatay garashadayda wanaagsan Dhaliilaha cilmiga caafimaadku waa nidaamka cusub ee aan ku qaatay waxbarashadeyda is-wax-u-barashada, oo ka madax bannaan barnaamijka waxbarashada. Weligay maan sakhraansanin sheegashada la buunbuuniyay ee horumarka lagu sameeyay magaca cilmiga caafimaadka ama dhammaan sheekooyinka cajiibka ah ee faa'iidooyinka cajiibka ah ee laga helo dawooyinka. Su'aalahan waxaan ula xiriiray si miyir leh oo aan had iyo jeer culeys weyn saarayo cilladahooda. Intaa waxaa dheer, waxaan si joogto ah u dhawray aragtida xaqiiqda ah, in kasta oo ay jiraan malaayiin dhakhaatiir ah oo u qalma iyo tiro badan oo ku guulaysta abaalmarinta Nobel, nin ilbax ah ayaa dhibanayaal u ah cudurro kala duwan oo ka badan xayawaanka kale, iyo cudurrada sida sclerosis. , Macaanka, Wadna xanuunka iyo Kansarka ayaa si aad ah u kordhaya, iyaga oo ku hanjabaya in ay ka sifeyn doonaan bini'aadamka dhulka dushiisa. Waqtigeyga kuma lumin inaan xafido calaamadaha cudurrada, magacyada iyo qiyaasta daawooyinka iyo kuwa tirada badan ee qaacidooyinka adag ee dhifka ah ee loo baahan yahay, sababtoo ah weligay maan niyoobin inaan u fariisto baaritaan iyo shahaadooyin. Taa beddelkeeda, ilaa iyo inta suurtogalka ah, waxa aan wakhtigeyga u huray in aan daraasad ku sameeyo qaybo badan oo cilmi ah iyo in aan baadho ilaha aqoonta ee kala duwan, aniga oo ka duulaya mabaadi'da aasaasiga ah iyo kuwa guud ee aan awooday in aan ka soo saaro qaar ka mid ah lagama maarmaanka ah. gunaanad muhiim ah.

Natiijooyinka 18 sano ee daraasadda iyo foosha ayaa lagu soo bandhigay shaqo ka kooban laba qaybood oo waaweyn, oo kii ugu horreeyay, buug ka kooban 568 bog, lagu daabacay Armenian 1960-kii.

Hawlgalka Hufan ee Warshad kastaa waxa ay ku xidhan tahay bixinta lebbiska ah ee dhammaan agabka ceeriin ee uu tilmaamay Injineerku.

Ilaa la helay dabka, oo ay weheliyaan inta kale ee boqortooyada xayawaanka, aadanaha ayaa horumariyay oo fuliyay horumarkiisa isticmaalka nafaqeynta dabiiciga ah, cayriin. Laakiin tan iyo markii la helay dabka, iyada oo aan wax badan laga fikirin, nimanku waxay saareen cuntada dabiiciga ah dabka, waxay burburiyeen xubnahooda lagama maarmaanka ah, hoos u dhigeen ka dibna waxay ku quudiyeen jirkooda iyaga. Natiijo toos ah, waxaa ka dhashay dhammaan cudurrada ay maanta aadanaha oo dhan la ildaran yihiin.

Nooluhu waa warshad nool oo lagu dhisay dadaalka dabiiciga ah ee aan joogsiga lahayn. Isla mar ahaantaana, dhismaha warshadan, dabeecadeena cajiibka ah ayaa ka dhigtay isticmaalka fallaadhaha qorraxda si ay u horumariyaan dhammaan alaabta ceeriin ee lagama maarmaanka u ah in la isku duwo kumanaanka hawlgallada adag ee nooleheena iyo si loo hubiyo wax soo saarka u dhigma. Intaa waxaa dheer, dabeecadda ayaa dhigtay alaabtaas cayriin ee dhammaystiran oo dhan iyo is-waafajinta aan cillad lahayn ee qaybahooda kala duwan ee hadhuudh yar oo galley ah, iniin khariban oo rummaan ah, miro canab ah ama caleen geed . Mid kasta oo ka mid ah cuntooyinka "yar" ee si gaar ah loo qaato ayaa ka kooban dhammaan qodobbada lagama maarmaanka u ah in lagu sii noolaado noolaha noolaha ee dadka oo kale.

Dunida maaddiga ah ka leexashada ugu yar ee faahfaahinta uu sameeyay injineer si habsami leh ugu shaqaynaysa habka warshadda, ama cillad ku timaada alaabta ceeriin ee lagu cayimay si loo hubiyo wax soo saarkeeda caadiga ah, waxay keentaa burbur u dhigma shaqada warshadda. Si la mid ah, in yar oo ka sii dartay ama wax ka beddelka alaabta ceeriin ee loo qoray dabeecadda si loo hubiyo habsami u socodka hababka adag ee noolaha bini'aadamka ayaa sababa khalkhal ku yimaada hawlaha caadiga ah ee bayooloji ee xubnaheenna iyo cilladahan waxay u muuqdaan qaab cudurro ah.

Hababka kala duwan ee uu aadamuhu u isticmaalo burburinta ama hoos u dhigida alaabta ceeriin ee si buuxda isu dheeli tiran oo ay dabicidu u qortay hawl-galka caadiga ah ee jidhkiisa ma aha kuwo fikiraya. Ujeedadaas awgeed, nin ilbax ahi waxa uu ikhtiraacay warshado jinniyeed, foornooyin, foornooyin iyo madbakhyo. Hoosudhac kasta oo ku yimaadda tayada cuntada dabiiciga ah waxaa ku xiga hoos u dhac u dhigma oo ku yimaadda noolaha aadanaha. Nafaqada dabiiciga ahi waxay hubisaa hawlgalka caadiga ah ee nooleheena, halka nafaqada aan dabiiciga ahayn ay raacdo dheecaan aan caadi ahayn oo shaqadiisa ah. Badnaanta cudurrada waa natiijada kala duwanaanshiyaha weyn ee hoos u dhaca qaybaha cuntooyinka dabiiciga ah.

Waa haddii dhammaan baahiyaheeda ay ku qancaan sharciyada dabiiciga ah, noolaha aadanaha, oo ah noolaha ugu qumman ee boqortooyada xayawaanka, wuxuu ku noolaan karaa caafimaad aad u wanaagsan ugu yaraan 150 sano ilaa ugu badnaan 200-250 sano. Cuntooyinka karsan waxay ku qasbaan xubnaha bini'aadamka inay shaqeeyaan dhowr jeer awoodooda caadiga ah, waxay daaliyaan waqti hore, waxay keenaan cuduro kala duwan waxayna soo gaabiyaan nolosha bini'aadamka qayb yar oo ka mid ah cimrigooda caadiga ah. Waqtigan xaadirka ah ee horumarka sayniska, bini'aadamku wuxuu ka takhalusi karaa dhammaan cudurrada isagoo si buuxda uga fogaanaya cuntada la kariyey oo uu markaa awooddiisa u huray inuu barto dhibaatooyinka cimri dhere Isla mar ahaantaana, nafaqada dabiiciga ah, ninku waa inuu sidoo kale hubiyaa in inta kale ee shuruudihiisa dabiiciga ah ay ku qanacsan yihiin. Kuwani waa hawo nadiif ah, hurdo hore, hore u kac, fooshu jireed, ka fogaanshaha kuleylka macmalka ah, nadaafadda, iyo wixii la mid ah.

Cudurada Nafaqeynta Tooska ah iyo kuwa Dadban

Cudurada nafaqadu waxay u qaybsamaan laba qaybood oo waaweyn: toos ah iyo xanuunada dadban. Cudurada nafaqeynta tooska ah waa kuwa ay sababto badnaanta nafaqooyinka qaarkood ama yaraanta kuwa kale. Cuntooyinka dabka iyo xayawaanka ayaa saameyn ku leh xoojinta iyo kordhinta borotiinka iyo dufanka cuntada, isla markaana meesha ka saaraya walxaha qiimaha nafaqada sare leh. Saynisku wuxuu ilaa hadda awooday inuu aqoonsado tiro yar oo ka mid ah maaddooyinkan, kuwaas oo loogu magac daray fiitamiinnada iyo la'aantood nolosha.

ma jiri karo. Waxaa ka mid ah cudurrada tooska ah ee nafaqeynta waa in lagu meeleeyaa dhammaan cudurrada daba-dheeraada iyo cudurrada yaraanta. Cuduradu waxay ku koraan gaabis xad dhaaf ah iyo qarsoodi. Ilaa iyo inta cudurku uusan gelin heerarkii ugu dambeeyay, xubnuhuna aysan joojin shaqada, qofku wuxuu isu arkaa inuu caafimaad qabo. Haddii ay dhacdo yaraanta fiitamiinnada ee qayb ahaan iyo isku dhafan, cudurku kama soo muuqdo calaamadaha gaarka ah ee avitaminosis, kuwaas oo lagu sharraxay buugaagta waxbarashada; halkii ay ka muuqan lahayd cabashooyinka aan fududayn in la sharaxo.

Xanuunada dheefshiidka aan tooska ahayn waa cudurada faafa. Unugyada bini'aadamka waxaa ku nool sida caadiga ah noocyo kala duwan oo microbes ah kuwaas oo xaaladaha caadiga ah u adeega waxtarka leh ee noolaha kuwaas oo hoos yimaada xakamaynta unugyada gaarka ah (kala duwan) ee aadanaha, kuwaas oo amarkooda ay u hoggaansamaan. Laakiin iyada oo loo marayo nafaqeynta khaldan unugyada qallafsan iyo kuwa daciifka ah ayaa si aad ah u wiiqay in Sharciga Badbaadinta kuwa microbes ay helaan gacanta sare, waxay ka xoroobaan xakamaynta unugyadaas, caasiyoobaan sayidkooda, waxay noqdaan cudur-sidaha oo keena cudurrada faafa si fiican. nala yaqaan. Mararka qaarkood ciidanka soo duulay ee microbes weerara, kuwaas oo la kulmi lahaa mucaarad aan la adkaysan karin ee noolaha caafimaadka qaba oo la baabbi'in lahaa hal mar, ha la kulmin mucaaradka sida in noole qallafsan oo sababa infekshan gaar ah.

Mugga labaad ee buuggayga Armenian, waxaan u qoondeeyey meel aad u weyn dhibaatada cudurrada faafa, baaritaanka kuwaas oo aan ku falanqeeyay qaybo ka mid ah mugga koowaad ee daaweynta "Pathological Anatomy iyo Pathogenesis ee Cudurrada Aadanaha" saynisyahanka caanka ah ee Soviet IV Davydovsky, oo la daabacay 1956. Iyada oo la adeegsanayo xaqiiqooyin badan oo lagu qanci karo, qoraagu wuxuu caddaynayaa in aysan ahayn microbes laftooda kuwaas oo ah dembiilayaal keena cudurrada faafa, laakiin xaaladda liidata ee jidhka, hoos u dhaca awoodda xasaanad. Laakiin nasiib daro, sida dhammaan cunnada la kariyey, Davydovsky, sidoo kale, ma awoodo inuu sharaxo sida aan u soo celin karno xasaanaddaas ama, ka sii fiican, ka hortagga hoos u dhaca.

Cabsida microbes ayaa aad uga baqday ragga si ay uga baxsadaan iyaga waxay helayaan tallaabooyinka ugu khatarta badan, haddana waxay helaan natiijooyin gebi ahaanba ka soo horjeeda. Karinta cuntada ceeriin si looga fogaado microbes waa mid ka mid ah khaladaadka ugu khatarta badan ee sayniska caafimaadka.

Ma baabi'in karno microbes-ka wejiga dhulka. Meel walba waa laga helaa, weligood way jiri doonaan waxayna ka geli karaan nooleheenna iyaga oo u maraya marinno badan. Gaar ahaan, marka la karinayo cuntadeena waxaan marka hore daciifineynaa caabbinta unugyadeena ka dibna waxaan ku baabi'ineynaa cuntooyinkayaga antibiyootiga dabiiciga ah ee dabiiciga ah ee loogu talagalay inay la dagaallamaan microbes. Xitaa dhakhaatiirta caadaystay cunnada karsan waxay xaqiijinayaan in fiitamiino badan, oo ku baaba'ay dabka, ay leeyihiin waxyaabo bakteeriyada. Taasi waa sababta xayawaannada ku quudiya meelaha qashinka ah aysan ugu dhowaanin inay qaadaan cudurrada faafa sida bani'aadamka.

Unugga Kansarka waa faraca tooska ah ee xumaaday Cunto

Dad badan oo bislaaday ayaa aaminsan in maadaama bini'aadamku uu qarniyo badan quudin jiray cunto bisil, ay qasab tahay in uu la qabsado oo laga yaabo in hadda uu dhibsado haddii uu bilaabo cunista cuntada ceyriinka ah hal mar. Si kale haddii loo dhigo, haddii aan baabuur wasakh ah oo batrool ka hooseeya ka buuxinnay in muddo ah, waxaa laga yaabaa in matoorku la qabsaday oo uu dhaawac gaaro haddii batroolka wasakhaysan lagu beddelo shidaal nadiif ah.

Ugu horrayn, muddo dhawr kun oo sannadood ah waxba ma aha marka la barbar dhigo balaayiin sannadood oo ay awoowayaashiis la nool yihiin oo ay si gaar ah ugu horumareen cuntada cayriin. Midda kale, ninkaas, run ahaantii, caado uma noqonin cunnada karsan, waxaa caddaynaya jiritaanka cudurro, kuwaas oo baaba'a oo noolaha ayaa markaa dib ugu soo noqda shaqadiisii caadiga ahayd mar haddii uu bani-aadmigu ka faa'iidaysto nafaqeynta ceeriin.

Waa run in marka loo eego shuruucda korriinka nooleheennu uu isku dayo inuu la qabsado lafteeda cuntada ay hesho, laakiin maaha sida ay dadka qaar u malaynayaan. Cuntooyinkaas nafaqeeyayaalka ah ee lagama maarmaanka u ah hababka adag iyo hawlaha gaarka ah ee unugyada ayaa si fudud loo baabi'iyaa saamaynta dabka. Sidaa darteed,

Cuntooyinka ay u arkaan inay nafaqo u yihiin kuwa cuna karsan ayaa ka maqan waxyaabahaas muhiimka ah, laakiin taa beddelkeeda waxay leeyihiin sahay aad u badan oo borotiinno ah, dufan iyo karbohaydraytyo, dhowr jeer oo ka badan baahida unugyada.

Unugyada oo si joogto ah uga maqan qaybaha nafaqada leh ee lagama maarmaanka u ah soo saarista hawlahooda sare, unugyadu ma gaadhaan korriimadoodii iyo takhasuskoodii oo buuxa ama, mar ay helaan, hadhow waxay lumiyaan awooddoodii fulinta hawlahaas. Dhawr sano oo cidhiidhi ah iyo adkaysi ka dib, waxa imanaysa maalin mid ka mid ah dhawr milliard oo unugyo ah, oo laga reebay awooddoodii hadhaysay, ugu dambayntii laga xoreeyey hababka xaddidaya koritaanka unugyada. Ka dib waxay ka soocaan nolosha wadaagga ah, waxay noqdaan kuwo iskood isku maamula oo si aan kala go 'lahayn u cuna waxyaalaha unugyada dhisa ee ku dhex dabaalanaya dareeraha unugyadu aad u tiro badan yihiin, ka dib markii unugyadii caadiga ahaa ay diideen iyagoo aad uga batay baahidooda, kuna faan. ammaanay by cilmi-nafsiga gastrolatrous - borotiinada (gaar ahaan borotiinada xayawaanka), dufanka iyo dhammaan walxaha nitrogenous. Intaa dabadeed waxay ku koraan xawli naxdin leh, hagar la'aan iyo dhego-la'aan, waxayna u tarmaan si aan hagaagsanayn si ay u sameeyaan tiro aad u xun, noole cusub, kaas oo koritaankiisa hoos u dhigaya, baabi'iya wax kasta oo hareerihiisa ah iyo ugu dambeyntii maalin wanaagsan. waxay hoos u dhigtaa dhismahaas cajiibka ah, jidhka bini'aadamka. Makhluuqa cusub magaciisu waa kansar. Waa faraca dhabta ah ee cuntada la kariyey, caddaynta nool ee sida unugyadu ay ula jaanqaadaan qaab dhismeedka cuntada ragga.

cunid.

Markii ugu horeysay ee noloshu ay ka soo muuqatay meeraheena, dabeecadda ayaa lahaa kaliya waxa ugu badan ee wax lagu dhiso (protein, dufan iyo karbohaydrayt), kaas oo ay ku guulaysatay in ay abuurto noole hal unug ah oo ugu horreeya. Si la mid ah marka lagu daro dhululubo, qalab ama tafaasiil yar ayuu injineerku shaqo cusub ku soo kordhinayaa warshadiisa, sidaas oo kale marka uu ku daro qayb cusub oo ka kooban agabkeeda dhismaha (jidhka khudaarta), dabeecaddu waxay ku kordhisaa hawl cusub xubnaha xoolaha. Hawshan dhibka badan waxay dabiicadda ku mashquulisay balaayiin sano, muddadaas oo ay ka soo saartay alaabteeda cayriin oo ay ka soo saartay bakteeriyada caadig

midhaha maanta aynu naqaano iyo wakaalad ka mid ah alaabta ceeriin ee khudaarta ah, balse isla mar ahaantaana la kobcintooda, waxa ay soo saartay noolaha xayawaanka hal unug leh ee uu u abuuray xayawaan cajiib ah.

Nasiib darro, ka dib markii dabka la helay, horumarkii dabiiciga ahaa ee bani'aadamku wuu joogsaday, kaaga sii darane, wuxuu dib u noqonayaa isagoo ku socda xawaare weyn. Dabka iyo waxyaalaha kale ee lagu qoslo ee xumaanta ee uu hindisay nin ilbax ahi waxa ay baabi'iyaan dhammaan hantida nafaqaynta sare leh ee lagu kaydiyay balaayiin sano oo cunto dabiici ah iyo sidaas awgeed unugyada xoolaha, waxayna dib ugu celiyaan noocoodii hore, laakiin dadaalkii ugu waynaa ayay ku bixiyaan. Qalabka dhismaha ee ugu caansan ee u adeega si loo hubiyo koritaanka ujeedo la'aanta unugyadaas. Unugyada kansarku waa shaybaar run ah oo unugyadaas hore ah. Dhakhaatiirta cilmiga noolaha ee aragtida gaaban, qalabka dhismaha ee jidhku waa borotiinada, kuwaas oo ah dhagxaanta iyo lebennada qaab-dhismeed caadi ah. Ma xiisaynayaan noocyada kala duwan ee hoobiyeyaal iyo tafaasiisha tirada badan ee lagama maarmaanka u ah dhismaha warshad adag, oo aan ka jirin hilibka lo'da ama barbecue.

Mugga labaad ee buuggayga Armenian, waxaan u huray ku dhawaad 300 bog oo loogu talagalay baaritaanka dhibaatada asalka kansarka. Ujeedadaas awgeed, waxaan dib u eegay qoraal muhiim ah oo uu qoray cilmi-nafsi yaqaanka caanka ah ee Maraykanka EV Cowdry ciwaankiisuna yahay "Cancer Cells" (1955), kaas oo ah kii ugu dhammaystiran ee daraasadihii kala duwanaa ee mawduuca laga sameeyay oo lagu soo ururiyay dhammaan daraasadaha muhiimka ah, xogta, fikradaha iyo gabagabada ay daabaceen saynisyahano badan oo caan ah. Iyada oo ku saleysan xogta cilmi-baarista ee ay heleen cytologists laftooda, waxaan si buuxda u caddeeyey in unugyada kansarku ay ka soo jeedaan yaraanta qaybaha nafaqo ee sarreeya iyo badnaanta qalabka dhismaha ee caadiga ah ee dhiirigeliya koritaanka aan ujeeddada lahayn ee unugyada.

Laqabsiga Cuntada la kariyey ayaa ah tan ugu khatarta badan dhammaan

Ku-xigeenka

Waxa laga yaabaa in akhristuhu uu si dabiici ah u is weydiiyo sababta aanay saynisyahano iyo macalimiin tiro badan oo caan ah midkoodna u arkin xaqiiqooyinkan fudud iyo sababta qofna inoogu sheegayo in caadada cunista cuntada karsan ay tahay mid aan dabiici ahayn oo khatar ah. Sababtu waxa weeye in bini'aadamka oo dhami ay yihiin dad cunno qabatimay, balwad-cuneedna way indho tirtay qof walba. Qofna ma garanayo in cunto karis-ku-cunidu ay tahay wax-xun oo ay runtii tahay tan ugu xun dhammaan waxyaalaha xunxun. Ma aha damac ka dib hal nooc oo walax ah, laakiin wadarta guud ee rabitaankiisa aadka u xiisaha badan ee kumanaan walxood (iyo waxa "cajiib ah," "la jecel yahay" walxahaas!). Midda kale, dadka wax cuna ee aan arag-gaabni waxay u arkaan qaninimada iyo wanaagga badan ee hoos-u-dhacyada lagu sameeyo cunnada, halka ay aad u badan tahay hoos-u-dhacyada ka dhasha waxyeellooyin badan oo badan, taas oo dhab ahaantii la arki karo. cudurada kala duwan ee tirada badan ee dunida ka jira.

Ninku waxa uu la qabsado walxaha ay ku jiraan sunta, sida shaaha, kafeega, kookaha, tubaakada, khamriga, opium, kokain, morphine, iwm. Damac xoog leh oo loo qabo walxahaas waxa kiciyaa suntan u dhiganta ee laga soo ururiyo noolaha aadanaha. Cuntooyinka la kariyey ayaa soo saara sunno kala duwan oo aad u kala duwan, kuwaas oo muddo ku kaydsan qaybaha kala duwan ee noolaha, sida darbiyada xididdada iyo xididdada dhiigga, xubnaha dhexdooda, bartamaha unugyada baruurta iyo meelo kale. Sida rabitaanka maandooriyaha maandooriyaha ee heroin-ku aanu uga iman baahiyaha jireed ee caadiga ah ee jidhkiisa, sidaas oo kale rabitaanka cunnada karsan ee cunto karsan, dareenkiisa gaajo, maaha baahida caadiga ah ee jidhkiisa; balse waa dalabka balwaddiisa. Waa muujinta xamaasadaha ay kiciyaan sunta lagu ururiyo noolaha aadanaha; Waa dalabka cudurrada jidhka ku duugan, oo ay ugu yeedhaan cadowga ugu xun ee binu-aadmiga.

Xumaantaas xun waxay ku jirtaa jidhka qof kasta waalidkiis, laga soo bilaabo sariirta. Taasi waa sababta markii ilmuhu bilaabay inuu ogaado oo uu bilaabo hadalka, qabatinka cuntadu wuxuu hore u hubsaday inuu si adag u haysto isaga oo wakhtigaas ilaa dhammaadka noloshiisa wuxuu u arkaa cuntada karsan cuntadiisa caadiga ah iyo rabitaankiisa xooggan.

waayo, sida baahidiisa jireed; waa tan uu ku khaldamay gaajo dhab ah.

Baahida Cuntada la kariyey ma aha Gaajo

Qofka wax cuna marka uu isku dayo inuu quudiyo cuntooyinka dabiiciga ah ee gaarka ah, sida walnutka, badarka, miraha iyo khudaarta cayriin, oo aanu hammi dheeraad ah u hayn nooc kasta oo cunto cayriin ah, baahida dabiiciga ah ee jidhkiisa ayaa wakhtigaas si buuxda u daboolay. wuu dhergay si buuxda. Laakiin iyada oo ay taasi jirto, xitaa haddii ay ahayd in uu dhawr jeer hore u qaato baahidiisa caadiga ah ee maalinlaha ah ee cuntada, haddana waxa uu u dhaqmayaa sidii isaga oo aan waxba cunin oo dareemaya baahi weyn oo uu u qabo saxan hilib aad loo habeeyey, qani iyo rabitaanka cuntada. Tani ma aha gaajo mar dambe. Waa xanaaqa ka dhashay suntan jirka lagu keydiyay oo hadda u baahan sun cusub. Waa oohintii jinnigii meeshaas jiifay ayaa fidday oo dalbanaya qalab cusub oo uu ku jeexjeexo noolaha aadanaha.
Kii miyir leh oo xoog badan oo ceeriin wax cuna maalin iyo maalinba wuxuu maqlaa qaylada oohintiisa, laakiinse isagu wuu iska indha tiraa naftiisa oo dhan, oo innaba mid qudha kama dambayso.

Cunista karsan waxay ku qasabtaa xubnaha bani'aadamka inay ka shaqeeyaan

Saddex ilaa Afar Jeer Awoodooda Caadiga ah

Dhammaan xubnaha bani'aadamku waxay leeyihiin kayd kaydka tamarta dabiiciga ah.
Caadi ahaan, waxay ku shaqeeyaan rubuc ka mid ah awooddooda suurtagalka ah, iyaga oo u ilaalinaya tamartooda inteeda kale si ay hadhow ugu isticmaalaan xaalad degdeg ah oo gaar ah ama xilliga da'da. Sidaa darteed, xaaladaha "caadiga ah" heerka garaaca wadnaha ee wadnaha waa 70-72 garaac daqiiqaddii (halka kan cayriin-cuna uu yahay 58-62 oo keliya), taas oo xaalado gaar ah laga yaabo in kor loogu qaado in ka badan 200 garaac daqiiqaddii.
Mar labaad, inta lagu jiro neefsashada caadiga ah 500 cs oo hawo ah ayaa u gudubta kana bixisa sambabada, laakiin dadaal gaar ah oo neefsasho ah waxaan ku dhiirigelin karnaa ilaa 3700 c.

Ceyriin-cuna waxa uu isticmaalaa xubnihiisa dheefshiidka rubuc-meelood meel kartidooda kartida leh, taas oo keentay in xubnihiisa aysan waligood culeysin ama daalin.
Qofka wax cuna ee karsan, dhanka kale, ka dib, ka dib markii uu kiciyay rabitaankiisa isaga oo adeegsanaya falcelis shuruudaysan, oo xanaaqsan.

xawaashyada, aperitifs iyo kiciyeyaasha kale ee aan macquul ahayn, waxay buuxiyaan calooshiisa ilaa xad in xubnaha dheefshiidku ay ku qasban yihiin inay keenaan ficilka dhammaan tamarta kaydka ah oo xitaa markaa ma awoodaan inay la qabsadaan baahida la saaray. Halkaas oo dadka lagu khasbo in uu u soo celiyo cuntadii foosha xumayd ee uu soo dejiyey ama uu mindhicirkiisa ka soo saaro waxyaalaha nadiifiya. Waxa la yaab leh, falalka lalabbo-ku-taallo ee noocan oo kale ah looma tixgeliyo wax qariib ah qofka wax cuna.

Culayska xad dhaafka ah ee xubnaha dheefshiidka xubno badan oo dheeri ah ayaa lagu wadaa inay shaqeeyaan, sidoo kale, sida wadnaha, beerka iyo kelyaha. Shaqada dheeraadka ah ee ay qabtaan xubnahani waxay si dhakhso ah u saameeyaan inay daaliyaan oo ay ka saaraan waxqabadkooda waqti hore. La yaab ma leh, sidaas darteed, in natiijadu tahay in qofku noloshiisa soo gaabiyo dhowr jeer. Cunto-cunista maaddooyinka aan waxtarka lahayn, waxyeellada leh iyo sunta ah ee cuntadu waxay ku qanacdaa rabitaankiisa, waxay curyaamisaa ficilka calooshiisa, waxayna u abuurtaa nafsad ahaantiisa dhalanteed ah in lagu qanco, halka unugyadiisuna ay, dhab ahaantii, gaajoonayaan nafaqo la'aan. . Caloosha caydhiin-cune had iyo jeer way nasataa, in kastoo ay guud ahaan madhan tahay, laakiin dhab ahaantii jidhkiisu waa buuxaa oo ku qanacsan yahay macnaha dhabta ah ee ereyga.

Marka qofka wax cuna ee karsan uu go'aansado inuu u beddelo cunnida ceyriinka ah, marka hore waligii ma dareemayo qanacsanaanta, si kasta oo uu u cuno. Caadi ahaan halkii ay ka dareemi lahaayeen farxad, cunta-qabatinka waxay dareemaan niyad jab xaaladdaas. Sida ay qabaan, sababta gaajada joogtada ah ee ay u qabaan waxay ku xidhan tahay xaqiiqda ah in cuntooyinka ay cunaan ay yihiin kuwo qiimahoodu hooseeyaan oo nafaqo ahaan aanay qiimo lahayn. Tani waa fikrad khaldan oo aad u xun. Taa beddelkeeda, cuntooyinkaasi waa kuwo nafaqo leh oo si buuxda isu dheelitiran. Unugyada aadamuhu waxay la ildaran yihiin muddo sanado ah maqnaanshahooda. Awoodaha xubnaha dheefshiidka ee bini'aadamku waxay si buuxda u waafaqsan yihiin sida ay ka kooban yihiin iyo habaynta xubnaha ka kooban. Taasi waa sababta ay calooshu si farxad leh u soo dhaweyso cuntooyinkaas, dhaqso u jilciso oo u gudbiso mindhicirka iyada oo aan wax badan ka daahin, halka unugyadu iyaga laftoodu ay tabar darnaadaan oo ay daciifaan maadaama ay gaajo la jiraan, si aad ah u nuugaan walxahaas qiimaha leh oo ay ku celceliyaan in ka badan in ka badan oo iyaga ka mid ah.

Unugyadii buka way bogsoodaan, kuwii tabar-darannaa waa soo kabtaan, kuwa aan firfircoonaynna waxay dib u helayaan firfircoonidoodii. Unugyada baruurta, dhinaca kale, waxay bilaabaan inay dhalaaliyaan gaajo awgeed, ururinta sunta ayaa si tartiib tartiib ah u baaba'aysa, biyaha xad dhaafka ahna waxay ka baxaan jidhka. Kadibna unugyo firfircooni ah oo caadi ah ayaa booskooda u gala unugyadaas caajiska ah ee lagu naaxiyey caajisnimo iyo waxqabad la'aan. Hoos u dhaca degdega ah ee miisaanka jidhku waa calaamad hubaal ah oo ah inuu dib u helay caafimaad iyo firfircooni.

Xaqiiqadani waa inay ka buuxisaa qalbiga ninka farxad iyo raynrayn. Nafaqooyinkaas ayaa isla markiiba ku faafay jidhkiisa oo dhan oo siiya caafimaad, xoog, xoog iyo tamar. Waa markii ugu horeysay ee noloshiisa in kasta oo dhammaan xubnaha jirkiisa iyo qanjidhada ay helaan sahay nafaqo oo aad u badan, waxay awoodaan inay ku shaqeeyaan raaxo iyo raaxo. Xataa haddii uu maalintaas qaato cunto cayriin ka badan inta uu jidhkiisu u baahan yahay, ama mindhicirkiisa iyo unugyadiisu ay awoodaan in ay nuugaan, calooshu ma diidi doonto, kamana dhalin doonto dareen lallabo, taas oo keenta xoog iyo xoog uga saara. Cuntooyinka ka badan baahidiisa caadiga ah kuma sii jiri doonaan caloosha si ay u kharribaan; looma beddeli doono sun ama keeni maayo wax khalkhal ku ah dheefshiidka. Taa beddelkeeda, iyaga oo aan dheefshiidka marin waxay mar keliya u gudbi doonaan caloosha mindhicirrada ka dibna waxay ka tagi doonaan saxarada isla maalintaas, iyagoo aan waxyeello ugu yar u geysan noolaha. Sidaa darteed, calooshiisu had iyo jeer waxay ahaan doontaa iftiin, halka mindhicirkiisa iyo dhiiggiisa ay ku raran yihiin nafaqooyin dheellitiran.

Dabadeed wakhtigaas oo kale, ha isku dayo uun inuu cuno dhawr xabbo oo cunto karsan ah. Calooshiisa ayaa si cadho leh u diidi doonta walxahaas qalaad iyo kuwa aan la rabin. In kasta oo ay jirto raaxaysi xad dhaaf ah oo uu calooshiisa dareemayo, mirahaas waxay ku jiifsan doonaan calooshiisa wakhti dheer, waxay u dhaqmi doonaan sidii xannibaad si ay u xidhaan rabitaankiisa waxayna curyaami doonaan habka caadiga ah ee hawlihiisa dheefshiidka. Laakiin cunto kariye aad buu ugu qanacsan yahay oo ku faraxsan xaaladdaas, sababtoo ah wuxuu ka dhergay rabitaankiisa, calooshiisa ayuu buuxiyey oo hadda "buuxsan yahay." Ninka garta qiimaha caydhiin-cunista ayaa ka baqaya xaaladdaas. Waxa uu si buuxda u fahmay in ay tahay nafaqada khudradda ceeriin ee jidhka nafaqaysa, halka maydka dhintay

Dabka ka soo baxa waa shidaal uun, iyo ilaha sunta iyo cudurrada kala duwan.

Nafaqaynta Aadanuhu waa inay ka kooban tahay Unug Nool iyo Maaha Maydka Unugyada Dhintay

Cuntooyinka dheelli-tiran waxay ka kooban yihiin unugyo nool. Hadda jidhka khudradda, ka dib markaad ka tagto dhulka, waxay sii noolaanayaan wakhti dheer. Rosebud-ku wuxuu ku sii wadaa inuu ubaxo weel, halka miraha ay soo baxaan marka la beero sannado ka dib marka la ururiyo. Laakiin unugyada xoolaha ee la dilo ama kuwa caanaha laga soo xado jirkooda ayaa halmar dhintaa, ka dibna waxay bilaabaan inay kala tagaan oo sun isu beddelaan, iyadoo karinta ay u beddesho wax aad u xun. In loo tixgeliyo borotiinka xayawaanka inay ka sarreeyaan borotiinnada khudradda waa qalad nasiib darro ah oo xukunka ah, caddayn muuqata oo aragti gaaban ee bayoolajiyeyaasha hilibka caabuda. Haddii aan qiranno in noolaha xayawaanku uu wareejiyo borotiinnada khudradda oo uu u beddelo nafaqo si buuxda u dheellitiran, markaa hilibka xayawaankaas sida dawacooyinka, yeyda, eyda, bisadaha iyo shabeellada kuwaas oo quudiya borotiinnada "si buuxda u dheelitiran" waa inay ka mid noqdaan qiimaha ugu sarreeya ee nafaqada; halka dabeecada sunta ah ee hilibka dugaagga caynkaas ahi ay aad u caddahay oo xataa qofka aadka ugu dadaala hilibku aanu ku dhiiran karin inuu quudiyo.

Cilmi-yaqaannada bayooloojiyada kuwaas oo ay ku booriyeen u-horjeedkooda shakhsi ahaaneed raadi faa'iidooyinka gaarka ah ee hilibka, marka la ogaado waxa loogu yeero asiidhyada amino ee aan la bedeli karin ma tixgelin ficilka ah in amino acids-kaas ay ka abuurmaan cawska caadiga ah ee ay cunaan xayawaanku Waa maxay qaanuunka sayniska uu leeyahay awooda noolaha ee lo'da Samee acids amino laga bilaabo haramaha iyo cawska ugu liita, laakiin noolaha ninku ma haysto si uu u diyaariyo isku mid ah cuntooyinka khudradda ah ee tayada ugu sarreeya?
Immisa milyan oo Hindi ah ayaa ku nool la'aanteed amino acids-ka laga helo hilibka?

Aragga-gaaban waa cilladda ugu weyn ee caafimaadka Sayniska

Khaladka ugu weyn ee ay galaan cilmi-baarayaasha bayoolajiga ee caadaystay cunnada karsan waa aragti gaaban. Waxay indhahooda ku daboolaan waxyeellooyinka u muuqda kuwa yar yar mana odorosaan cawaaqib xumada ka dhalan karta mar dhow ama hadhowba sababo u muuqda kuwo dayacan. Aynu ku tusaalayno odhaahdeena dhawr tusaale. Cuntooyinka la kariyey, gaar ahaan hilibka hilibka, waxaa ka buuxa sun. Hadda, qofna ma ogaysiiyo suntan daba-dheeraatay oo si aan la fahmi karin u socota had iyo jeer, xitaa marka sunta beerka, wadnaha ama kelyaha ay dhaawacmaan waqtiga, xaaladda waxaa loo aaneynayaa sababo aan la garanayn. Marka ay suntu weli sii xumaato oo ay la socoto shuban iyo matag, waxaa loo arkaa cillad caloosha ah. Marka la sumeeyo waxay fahmeen kaliya xaaladaas taas oo saamaysa noolaha oo dhan una hanjaba dhibbanaha geeri degdeg ah. Immisa qof oo aan waxba galabsan ayaa sidan loo huray!

Raggu ma arkaan wasakhda ka gudubta halbowlayaasha iyo xididdada dhiigga maalin kasta, marka ay lakabka lakabka ku dul fadhiistaan darbiyada maraakiibta, waxa ay cidhiidhiyaan marinnada ay maraan oo ay si lama filaan ah u joojiyaan wareegga dhiigga maalin maalmaha ka mid ah, gaaban. -dadka aragga leh waxay dhacdada u arkaan "wax aan la filayn."

Raggu ma dareemaan cadaadiska ba'an ee ay sameeyaan daadad culus oo ku soo yaacay biyo-xireenka mammoth kaas oo leh awood malaayiin tan ah. Laakin marka biyo-xireenkaas oo muddo dheer gilgilanayey saameynta daadkaas, uu ugu dambeyntii dumay, sababta burburkiisa ugu dambeysa waxaa loo aaneynayaa dhagxaan uu si lama filaan ah ugu tuuray ilmo yar. Waxaan horey u aragnay fikradda saxda ah ee uu qofka cayriin cuna u haysto sababaha kansarka. Taas waxa ka hortimid 400 oo ah "wakiilada kansarka" ee ay inoo soo bandhigeen saynisyahano cilmi baadhiseed, kuwaas oo la qabatimay cuntada karsan, oo ay ka mid yihiin waxyaalaha ay ka midka yihiin xanaaqa makaanikada iyo gubashada sigaarka, wax qiimo ah kuma laha dhagaxa ilmuhu tuuro.

Xubin kastaa waxa ay leedahay malaayiin unug oo ay ku hawlan yihiin hawlo wada jir ah oo shaqada xubintaasi ay ku socoto. Marka nafaqaynta lagu qasbay unugyadaas ay ka maqan tahay qaybo muhiim ah, unugyadu waxay bilaabaan inay lumiyaan firfircoonidooda oo ay dhacaan isticmaalka. Kaydka tamarta ayaa hadda soo galay beerta, laakiin sidoo kale, isla markiiba way daalan yihiin. Ilaa inta xubintu ay si uun ama si kale u sii waddo shaqadeeda, dadka aragtida gaaban ma arkaan iftiinka cas; laakiin marka ugu danbeyn ay dib uga dhacdo hawlaheeda, waxay sheegaan in xubinta noocaas ahi ay jiran tahay oo ay dawo u hesho. Laakiin, suurtogal ma tahay in kaniini yar ama qiyaas sun ah uu abid beddelo walxaha nafaqada leh ee cuntada lagu gubay sannado ka dib oo ay ku noqdaan unugyada naafada ah awooddoodii shaqo ee gaarka ah?

Ka dib markii ay jiifaan kanaalka cuntada muddo maalmo ah, hilib badan, ukun, subag iyo farmaajo ayaa ka soo baxaysa wasakhda waxayna sababaan caabuq ku dhaca xiidmaha, calaamadaha ugu badan ee lagu garto waa shuban. Laakin marka ilmuhu dhab ahaantii ka muuqdaan calaamadaha shubanka, eedda oo dhan waxaa la saarayaa dhowr harag oo miro ah oo lagu arkay saxarada. Qofna ma waydiiyo sida haragga-miraha ay u keeni karaan barar kasta oo ku dhaca xiidmaha ilmaha marka, iyada oo aan la marin wax kharriban ama qudhun, ay ka tagaan jidhka oo aan isbeddelin dhowr saacadood gudahooda markay galaan. Masiibadaas oo dhami waxay ka dhalatay iyadoo dadku ay u arkaan ukunta, hilibka, subagga iyo malabka inay yihiin cuntooyinka caadiga ah ee lagama maarmaanka u ah, laakiin khudraddu waxay u arkaan wax labaad, oo laga yaabo in la cuno ama aan la cunin. Mararka qaarkood, xitaa waxaa loo arkaa inay lagama maarmaan tahay in carruurta laga mamnuuco inay cunaan miraha si "aanay calooshooda u dejin nidaamka."

Miisaanka Qofka wax cuna ee la kariyey looma tixgalin karo inuu yahay halbeeg caafimaad oo wanaagsan.

Cayilku waa cudurka ugu khatarta badan

Ilaa iyo inta noolaha bini'aadamka uu weli awoodo inuu iska caabiyo wax aan dabiici ahayn cuntada iyo si ay u sii wadaan halganka ka dhanka ah, cabashooyin kala duwan ayaa soo baxaya, sida cunto xumo, dheef-shiid kiimikaad, gastritis iyo xanuunada kale ee caloosha, colitis, iyo wixii la mid ah. Waxaas oo dhami waa muujinta bannaanka ee halganka nafleyda si uu u isticmaalo dariiq kasta oo uu ku sugan yahay

tuurista si ay u baabi'iso waxyeelada cuntada aan caadiga ahayn iyo in laga saaro jidhka walxaha sunta ah ee ay soo saarto. Bukaanku wuxuu bilaabaa inuu lumiyo miisaan ka dibna waxay isku dayaan inay xoojiyaan isaga oo siinaya cuntooyin "nafaqo leh". Maalinta uu nooluhu aakhirka jabo ee halgankiisu joogsado, ninku ama adduunyo ayuu macsalaameeyay ama, caksigeed, waxa kor u kaca hammigiisa oo waxa uu bilaabay in uu wax cuno, si fiican u dheefshiido, miisaankiisana isu saaro, “si uu caafimaadkiisa u soo ceshado. iyo xoog." Si kale haddii loo dhigo, maalintaas noolaha bini'aadamka, isaga oo ka tagaya halgankiisa, "la qabsada" laftiisa cuntada aan dabiiciga ahayn iyo aasaaska waxaa la dhigayaa mid ka mid ah cudurrada ugu khatarta badan ee bani-aadmiga - isku-darka aan dabiiciga ahayn.

Waxaa hoos u dhigaya cadaadiska cuntooyinka aan dabiiciga ahayn, jidhku wuxuu ku qasban yahay inuu is dejiyo oo uu galo ururinta noolaha ee walxaha waxyeellada leh ee ay soo saaraan cuntooyinkan oo kale. Deposit ayaa markaa laga sameeyaa dufanka, uric acid iyo waxyaabaha ka soo baxa, kolestaroolka, cusbada caadiga ah, dareeraha xad-dhaafka ah, calculi, scirhous formations, burooyinka, unugyada aan shaqayn iyo kuwa dulin, unugyo waaweyn oo badan (polykaryocytes), unugyo leh nuklei weyn (megakaryocytes), iwm. Mararka qaarkood unugyadani waxay gaadhaan dhowr boqol oo jeer cabbirka unugyada caadiga ah, laakiin ma laha awood ay ku qabtaan shaqo kasta oo faa'iido leh.

Dhammaan xayawaannadaas waxay ku ururaan jirka si ay u abuuraan nin dhalanteedka caafimaadka iyo xoogga, halka xaqiiqda uu la ildaran yahay si tartiib tartiib ah. Muruqyadiisa ayaa dhuuban oo daciifa, tirada unugyadiisa gaarka ah iyo kuwa firfircoonba way sii yaraanayaan, xubnihiisana way baaba'aan. Nimanka "adag", "xoog" leh ee qaba boog bararsan, cudud buuran, gacma-fudud ah iyo lakabyo dufan ah, kuwaas oo dunideenu aad u badan tahay, waa, runtii, qalfoofyo maqaarka ku daboolan. Mid waliba muruqiisa tabardaran ee qallafsan ayuu lax buuran ku soo raray, oo uu si deeqsinimo ah u daaqayo, meel walbana isaga wata.
Laakiin, la yaab leh in la yiraahdo, dadka noocaas ah waxay si joogto ah ugu faanaan caafimaadkooda, xooggooda iyo xooggooda.
Aad bay ugu hanweyn yihiin, in mar kasta oo la tix-raaco marka la sheekaynayo, ay qoryo taabtaan ama, Bariga way ooyaan; waaba intaasoo ay lumiyaan hadhuudh miisaankooda ah. Mid ayaa laga yaabaa inuu buuxiyo daraasiin tirooyin tusaaleyaal aragti-gaaban oo xun.

Ma jirto dawo bedeli karta Walxaha ceeriin ee ku baaba'ay dabka

Dhammaan daawooyinka guud ahaan loo isticmaalo waa calaamado. Si kale haddii loo dhigo, waxay u adeegaan sidii palliative si ay u siiyaan nasasho ku meel gaar ah bukaanka ama si ay u qariyaan calaamadaha cudurka. Marnaba ma qaadan karaan booska nafaqeeyayaalka ceeriin ee ku burburay weelasha iyo digsiyada wax lagu karsado. Saynis yahano badan oo waaweyn ayaa si adag u mamnuucay isticmaalka daroogada. Ingriiska, ka dib cilmi-baaris adag oo ku fidday muddo afar sano iyo badh ah oo ku saabsan qayb weyn oo ka mid ah qaybaha wanaagsan ee dadka Ingiriisiga ah, cilmi-baarayaasha Peckham waxay soo gabagabeeyeyeen in boqolkiiba sagaal kaliya ee dadku ay ku raaxaystaan. caafimaad wanaagsan; boqolkiiba 91 ee soo hadhay dadka ayaa bukooday, inkasta oo intooda badan aanay ka warqabin xanuunkooda. Daawaynta kiliinikada ka dib gunaanadkoodu wuxuu ahaa in ku dhawaad iyada oo aan laga reebin dhammaan cilladaha loo doortay daawaynta ay ka jawaabeen daawaynta, laakiin taas ka dib waxaa lagu arkay xaalad ka sii daraysa caafimaadka guud ee bukaanka. Taas macnaheedu waa in dawooyinku ay qariyaan oo kaliya calaamadaha cudurka, halka waxyeelada ay geystaan lagu daro noolaha markii horeba daciifay si ay uga sii daraan xaaladiisa.

Sidaa darteed, qof kasta oo doonaya inuusan jirran ama, hadduu horeba u bukooday, inuu caafimaadkiisa soo ceshado waa inuusan rajadiisa ku dhejin daroogo; laakiin waa inuu ka fogaadaa inuu cuno cuntooyin iyo daroogo aan dabiici ahayn, oo waa inuu ku noolaado si waafaqsan shuruucda dabeecadda isagoo cunaya cunto cayriin ah!

Tani waa habka runta ah, badbaadada iyo sayniska, halka daawaynta daroogada ay tahay, in la soo xigtay Bircher-Benner, kaliya "khiyaano iyo khiyaano." Fikradayda, waxaa laga yaabaa in si habboon loogu yeero dhalanteed iyo is-khiyaano. Nietzsche waxa uu ugu yeedhay daroogada " jeedalsha karbaasha." Dhakhaatiirtu waxay si fudud naftooda ugu qancin karaan runta hadalkayga iyagoo bukaankooda cusbitaalka u qaybiya laba kooxood oo siman, koox ka mid ah waxay ku daaweeyaan daroogo iyo cunto karsan, ka kalena cunto cayriin ah oo keli ah, ka dibna barbardhiga labada natiijada. midba midka kale. Kani waa tijaabada aasaasiga ah oo go'aaminaysa, haddii kale dood kasta oo ka soo horjeeda cunista cayriin waxay sii ahaan doontaa mid aan qiimo lahayn ama qiimo yar. Aynu ku tusinno bayaankeenna dhawr tusaale oo laga soo qaatay daawaynta mukhaadaraadka.

Xanuunku waa calaamada digniinta ee ah in jidhku khatar ku jiro, qaylada nafteena ee caawinta. Laakiin halkii aan khatartaas ka takhalusi lahayn, waxaan dhimeynaa neerfayaasha u gudbiya dareenka khatartan maskaxdeena, codkoodana waxaan ku aamusineynaa qiyaas sun ah. Dhanka kale, cudurku wuxuu qaataa koorsadiisa lama huraanka ah, oo ay hadda uga sii dartay saameynta waxyeellada leh ee daawooy Tusaale kale haddii aan soo qaato: Marka marinnada halbowlaheenna ay cidhiidhi noqdaan iyadoo ay wasakhdu ka buuxdo, wadnuhu waa inuu awood dheeraad ah u adeegsadaa si uu dhiigga ugu dhex wareego jirka taasina ay keento in cadaadiska dhiiggu kor u kaco. Laakiin halkii aan xididdada dhiiggayaga ka nadiifin lahayn wasakhdaas, waxaan kaliya u isticmaalnaa sunta si aan u kicinno neerfaha kuwaas oo awood u leh inay kala baxaan oo ballaariyaan marinadooda. Ilaa inta waxtarka suntu sii jirto, dhiiggu si xor ah ayuu u dhex maraa maraakiibta cadaadiskuna si ku meel gaar ah ayuu hoos ugu dhacayaa. Si kastaba ha ahaatee, isla marka ay saameynteedu dhaafto, maraakiibta ayaa ku soo noqda xaaladdoodii hore oo dhan oo aad u daciifisay ficilka daawooyinka loo isticmaalo.

Ma jiro dawo aan waxyeello u geysanayn noolaha. Laakiin waa beryahan dambe in tiro yar oo daabacado ah ay soo shaac baxeen oo ka hadlaya mawduucan, mid ka mid ah, "Reactions with Drug Therapy" (1955), by Dr. Harry L. Alexander, Professor Emeritus of Clinical Medicine, Washington University Medical School. , waxay ina siinaysaa macluumaad faa'iido badan. Dabcan, guud ahaan daroogooyinka ayaa mas'uul ka ah kaliya dhibaatooyinka iyo falcelinta kuwaas oo isla markiiba dila dhibbanaha ama u muuqda qaab cudurro halis ah. Xitaa markaa kunkii hal keliya ee dhibaatooyinkaas ayaa dhab ahaantii la diiwaangeliyaa; inta soo hartayna waxay ku sii hadhaan hilmaan weligeed ah.

Waxaa la xaqiijiyay in mid kasta oo ka mid ah 350,000 oo walxood kuwaas oo loo isticmaalo diyaarinta dawooyinka ayaa awood u leh inay keenaan dhibaatooyin. Laakiin waxaa ka mid ah kuwa ugu khatarta badan penicillin, aureomycin, streptomycin, xeryahooda mercury, kooxda sulphonamide ee dawooyinka, digitalis, tallaalada, serums, fiitamiinnada synthetic (thiamine, niacin, iwm.), Atophan, cortisone, beerka laga soosaaray, insulin, adrenaline iyo kuwo badan. daawooyinka kale ee la isticmaalo.

Waa muhiim in la siiyo su'aashan tixgelinta ugu taxadarka badan. Faytamiinnada synthetic iyo walxaha dabiiciga ah, ee ay dadku rabaan inay beddelaan walxaha nafaqada leh iyo alaabtooda lagu gubay jikada, waxay qofka ku dilaan xawaare hillaac ah, inta badan shan daqiiqo gudahood marka ay jidhka galaan. Sannadkii 1951, 324 milyan, iyo 1952, 350 milyan oo garaam oo penicillin ah oo keliya ayaa lagu duray dhiigga dadka si loogu beddelo antibiyootiga dabiiciga ah ee lagu gubay jikada.

Ka dib marka la soo geliyo jidhka bini'aadamka, daroogooyinka waxay dilaan kumanaan qof, mararka qaarkood shan ilaa toban daqiiqo gudahood, iyaga oo isticmaalaya anaphylaxis, halka tobanaan kun oo kale ay la kulmaan cudurro badan, kuwaas oo laga yaabo in aan ka xusno finan-finan, dermatitis, prickly. kulaylka, cambaarta, purpura, neefta bronki, polyarteritis, cirrhosis ee beerka, cagaarshow, nephritis, nephrosis, aplastic anemia, serum jirro iyo isnadaamooyin.

Dadku waxay rabaan inay indhaha ka qarsadaan mas'uuliyadda daawooyinkaas ay sababeen dhimashadan iyo cudurradan, oo ay eedda dusha ka saaraan dareenka sare ee jirka. Laakiin sida ku saabsan waxa keena dareenkan aadka u sarreeya, waxay ku dhaafaan su'aasha iyagoo aamusan.

Carruurtayda saboolka ah ayaa sannad kasta dhowr jeer ku dhici jiray cudurradan oo kale iyo cudurrada maqaarka. Waxaan mar walba isku dayi jirnay in aan qaladka ka raadino cunnada ay cuneen, halka dhakhaatiirta soo dhiibtay xirmooyinka dawooyinka aan waligood kelmad ka dhihin khatarta daawooyinka ay soo qoraan. Si la mid ah malaayiin kale, waxaanu rumaysanay in daawadu ay tahay kaliya in dadka lagu daweeyo, ee aanay ahayn in ay bukoonaadaan. Mar labadayda carruurba la dhigay cagaarshow isku maalin. Waxaa nagu dhacay amakaag, waayo, waxaan ogeyn in cagaarshowgu aanu ahayn cudur la kala qaado oo labadoodaba si wada jir ah u saameeya. Maanta, ma jirto wax aan ka yarayn karo qaniinyada damiirkayga, aan ahayn in aan waalidka kale uga digo khatartaas.

Waayadan waxa murugo leh in loo fiirsado sida daawooyinka ugu khatarta badan loogu faafo heesaha macaan iyo sawiro soo jiidasho leh oo ah waxyaabo faa'iido leh oo laga yaabo in la qaato maalin kasta. Wadamada qaarkood, runtii,

Daawooyinka iyo farmashiyaha ayaa loo beddelay walaac weyn oo ganacsi iyo faa'iido doon.

Cunista ceyriinka ah waxay hal mar joojin doontaa isticmaalka dhammaan noocyada daawooyinka, sababtoo ah maqnaanshaha cudurro dabiici ahaan looma baahna daroogo. Cuduradu waa waxyaabaha ka soo baxa nabarrada cuntada; Kaliya waxaa lagu guuleysan karaa, sidaas darteed, hagaajinta cuntadeena. Dhammaan iskudayyadayada ah in aan kaga guulaysano cudurada anagoo adeegsanayna dawooyinku waa kuwo aad khatar u ah, tijaabooyin aan macno lahayn oo ku dhici doona guul darro. Durba natiijadoodii foosha xumayd wejiga ayay naga eegaysaa.

Noocyo cusub oo cudurro ah ayaa si joogto ah u muuqda; wax yar xanuunadu waxay boos siiyaan xanuunada ka sii daran. Natiijadu waxay keentay in raggu si joogto ah u diyaariyaan noocyo cusub oo serums iyo tallaalo ah, waxay ogaadaan antibiyootiko ka xoog badan oo ka xoog badan waxayna si tartiib tartiib ah ugu lug yeeshaan khaladaad badan, dhibaatooyin iyo masiibo.

Isbeddel aan hore loo arag oo asaasi ah waa in laga sameeyaa dhinaca cilmiga caafimaadka. Dhammaan dhakhaatiirta daacadda ah iyo kuwa daacadda ah waa inay isla markiiba kacaan oo qaadaan tallaabooyin firfircoon si ay uga hortagaan burburinta alaabta ceeriin ee muhiimka ah ee loogu talagalay warshadda aadanaha.

Fikradda dadka aragtida gaaban, cunista cayriin waxay la mid tahay u soo noqoshada noloshii hore ee ninkii hore. Dhab ahaantii, ma jirto ceeb ka weyn oo ilbaxnimada ka mid ah hawlaha cunto karinta iyo sifaynta. Ceydhiin-cunaha waxa uu iska ilaaway dhibka ay sababeen xanuunada loogu yeero ilbaxnimada waxa uuna diidaa in horumarka farsamo ee ilbaxnimadu ku habsatay uu u rogo hab uu ku burburiyo nadiifnimada alaabta ceeriin ee bani aadamka. Haddii kale, ma illoobo ku habboonaanta ku hadalka taleefanka, ku safrida hawada ama inuu midhihiisa ku hayo qaboojiyaha cusub.

Qarniyo badan raggu waa indho la’aan iyo jaahilnimo, taas oo keentay in ay had iyo jeer cunista cuntada karsan u qaadan jireen hawl dabiici ah. Hadda, markii ugu horreysay ee ay maqlaan cunista ceyriinka ah, waxay u arkaan wax yaab leh oo xiiso leh, halka xaqiiqda ay tahay sida saxda ah ee ay u xumaatay cuntada dabiiciga ah iyada oo la adeegsanayo karinta ugu badan.

aan dabiici ahayn, yaab iyo yaab leh, oo ay tahay in taariikhda lagu qoro inay tahay nacasnimadii ugu weynayd ee uu Aadanuhu sameeyo.

Cunista-karinta iyo daawaynta maandooriyaha ayaa hogaaminaysa Jinsiyada Aadanaha si ay u caddeeyaan baabi'inta

Noocyo badan oo xayawaanno mammoth ah ayaa mar ku noolaa dhulkan ka dibna waxay la kulmeen dabar go'an. Waayahaan danbe waxa gacmihiisa ku abuuraya in aadmigu xaalado xun oo kale oo maalin uun ka cirib tiraya dhulkan. Marka la barbar dhigo habka hoos u dhaca cuntada, waxaa jira koror ku saabsan noocyada iyo inta jeer ee cudurrada kala duwan. Kahor intaanay qarniyo badan dhaafin, dadku waxay u dhintaan cudurada wadnaha iyo xididada ama kansarka ka hor intaanay gaadhin da'da qaangaadhka oo ay helaan fursad ay ku horumariyaan awoodooda taran. Iyada oo lagu salaynayo xawliga naxdinta leh ee ay cudurradaasi ku soo kordheen dhowrkii sano ee la soo dhaafay, way fududahay in la saadaaliyo, haddii raggu wali ku sii adkaystaan nacasnimadooda, in maalinta qaddarinta ahi aanay fogayn.

Saynis yahanka tilmaamaya faa'iidada ay leedahay cunista karsan iyo daawaynta maandooriyaha, waxa uu la mid yahay ganacsatadii oo qarka u saaran inay kacdo, oo ku farxay in uu tiriyo shilimaadkiisa, isla markaana uu indhaha ka xidho malaayiinta khasaaraha ah ee uu wejiga kaga soo jeedo. Natiijada kama dambaysta ah ee ganacsi kasta waa in lagu qiimeeyaa dheelitirka ugu dambeeya. Bal aynu eegno faa'iidooyinka iyo faa'iidooyinka uu bini'aadamka ilbaxnimadu awood u yeeshay inuu naftiisa ku kasbado daah-furka cunto karinta iyo daawada, marka la barbardhigo kuwa ay ku raaxaystaan kumanaanka xayawaan ee kala duwan. Bini'aadamku wuxuu ku dhacaa xanuuno kala duwan marka loo eego noolaha kale.

Ka dib markii la helay fiitamiinnada, bini'aadamku waxay ahayd inay helaan caqli-gal ah inay isla markiiba ogaadaan in habka karinta uu ku baabi'inayo cuntooyinka dabiiciga ah kuwa ugu badan ee ka kooban maqnaanshaha taas oo soo dedejinaysa dhammaadkiisa. Waa in uu qashinkaas hal mar soo afjaro oo uu ka ilaaliyo difaacidda cuntooyinka dabiiciga ah ee xumaanaya. Laakiin aad bay u weyn tahay soo jiidashada cuntada la kariyey oo ay ka hortagto dhammaan isku dayada noocaas ah ee dib u habeynta. Balwaddu saynisku way ka adkaataa oo way qaadataa

cidhifkeeda. Dhanka kale, iyagoo weli aad ugu dheggan cuntada karsan, raggu waxay isku dayaan inay galaan sirta cuntooyinka, si ay u gartaan waxyaabaha ka kooban ee ku burbura karinta iyo farsamaynta, ka dibna ay ku beddelaan walxaha synthetic. Sow nacasnimo ma aha in la gubo oo la burburiyo waxyaabaha muhiimka ah ee uu gacmihiisa ku gubo, in la bukoodo, in la is dul istaago qabriga qarkiisa, ka dibna la isku dayo rajo la'aan si uu naftiisa ugu badbaadiyo qaab khiyaano ah? Waa inaan maskaxda ku haynaa xaqiiqda ah in walxahaas aysan ku koobnayn 40 iyo 50 fiitamiinada ay aqoonsadeen bayolojigu.
Waxaa jira qaar badan oo iyaga ka mid ah oo aan suurtagal ahayn in la sameeyo sawir sax ah oo ku saabsan sifooyinka tayada iyo tirada kumanaanka sano ee soo socda. Aynu ka soo qaadno in yar in maalin ay saynisyahannadu ku guulaysan karaan inay aqoonsadaan dhammaan noocyada ay yihiin. Dabadeed, si loogu beddelo habab macmal ah oo ka kooban qamadi laga tuuray oo keliya, kumanaan daawooyin iyo diyaargarow ayaa loo baahan doonaa qof kasta, oo aan ka hadlin kharashyada mamnuuca ah ee ku lug leh.

Cilmi-baadhisyo lagu sameeyay noocyo kala duwan oo miro, khudaar iyo miro ah, bayoolajijiyeyaasha cuntadu caadaysatay laftoodu waxay caddeeyeen in cuntooyinka dabiiciga ahi ay leeyihiin hanti lagu daweeyo ku dhawaad nooc kasta oo cudur ah. Laakiin dadku ma rabaan inay qirtaan in noolaha bini'aadamka uu ka xoroobi doono cudurradaas haddii si gaar ah loogu quudiyo cuntooyinka dabiiciga ah laga bilaabo carruurnimada wixii ka dambeeya. Bilawgiiba fikradda ah inay ka fogaadaan cuntada la kariyey waxay ka hor istaagtaa inay si cad u fikiraan, ka dibna saynisku wuxuu soo saaraa booskiisa balwadda.

Cuntooyinka Dabiiciga ah waa in aysan u isticmaalin Dhakhaatiirtu sida Macnaha Daawaynta Ku Meel Gaarka ah. Waa in lagu caddeeyaa inay yihiin cuntada keliya ee ku habboon

Dhakhaatiir badan oo horusocod ah ayaa cambaareeyay daawaynta daroogada. Qaar ka mid ah iyaga ka mid ah ayaa aad uga niyad jabay natiijooyinka aan waxtarka lahayn ee laga helay daaweynta daroogada oo ay ka tagaan dhaqanka caafimaadka oo ay naftooda u huraan daraasadda dhibaatooyinka asaasiga ah ee ka hortagga. Waxaa ka mid ah dhakhtarka caanka ah ee Swiss Bircher-Benner, kaas oo daraasaddiisa Jarmalka aan ku soo bandhigay dhowr tarjumaad gaaban oo ku jira buuggayga Armenian. Bilowgii xirfadiisa caafimaad, Bircher Benner wuxuu noqday sidaas

isaga oo ka niyad jabay hababka hadda loo isticmaalo daawaynta in markii uu ku dhacay in uu barto qiyamka nafaqada ee cuntooyinka dabiiciga ah, waxa uu bilaabay in uu bukaankiisa ku daweeyo iyada oo la kaashanayo nafaqada dabiiciga ah, iyada oo aan wax daroogo ah. Isla markiiba tiro aad u badan oo bukaanno ah, oo ay ku guul-darreysteen inay daweeyaan dhakhaatiir kala duwan oo adduunka oo dhan ah iyada oo aan wax natiijo ah laga helin, ayaa aaday xaruntiisa caafimaad ee Zurich oo ay muddo aad u yar ku heleen daawo dhammaystiran oo ay ka heleen khudradda cayriin.

Laakiin Bircher-Benner waxa ay u arkaysay cuntooyinka ceyriinka ah “macnaha daawaynta,” ma aha cuntada kaliya ee ku habboon dhammaan noolaha. Sida haddii nimanku ay ku qasban yihiin in ay isku quudiyaan cuntooyinka aan dabiiciga ahayn tan iyo yaraantoodii, ka dibna, ay xanuunsadeen, si ay u daaweeyaan "cuntada daweynta" ee da 'weyn. Laakiin isbarbar-dhiggan muuqda wuxuu lahaa sababo qeexan. Marka ugu horeysa, ma jiro qof adduunka jooga, xitaa khabiirka ugu horreeya ee nafaqada cayriin, Bircher-Benner, kaas oo ogaaday in cunto karinta ay tahay balwad iyo in rabitaanka dadku dareemaan cunto karsan ma aha gaajo ama baahida nafleyda.
unugyada.

Dabadeed, dhakhtar ahaan, Bircher-Benner ayaa loo tababaray si loo daweeyo cudurrada jira. Qofna ma bixin lahayn wax kharash ah, ama xitaa si dhab ah u qaadan lahaa, haddii uu si cad ugu doodi lahaa nidaam nafaqo oo aadanaha ka ilaalin lahaa dhammaan cudurrada.

Waqtigan xaadirka ah waxaa jira laba aragtiyood oo iska soo horjeeda oo ku saabsan nafaqada. Mid ka mid ah wuxuu difaacaa cunista ceyriinka ah, kan kalena wuxuu jecel yahay cuntada la kariyey; Mid ka mid ah ayaa u ololeeya veganismka, kan kalena wuxuu door bidaa cuntada xayawaanka. Hadda cilmigu siyaasad maaha. Ninkii aragti qaldan qabtaa xaq uma laha in uu fikirkiisa khaldan ee waxyeelada leh ku soo rogo caruur aan waxba galabsan. Waa baahida lama huraanka ah ee waqtigeena in labadaas aragtiyood lagu eego cilmi iyo dhaqameed caalami ah, si kii khaldan loo cambaareeyo, tan runta ahna bulshada loo sheego, loogana dhaqmo dhaqan guud.

Marka ugu horeysa, kuwa fudfudud ee aan rabin inay galaan qoto dheer ee dhibaatada waxay u maleynayaan in ku habboonaanta cunnida cunnidu aysan ahayn wax si degdeg ah loo xaqiijin karo iyo in ragga aysan aad u diyaarsaneyn inay ka tagaan guntooda qoto dheer. caadooyinka. Laakiin tani waa codka

qabatinka, ma of sayniska. Sayniska, si kastaba ha ahaatee, waa in laga saaraa balwadda. Marka hore waa in aan qirno in cuntooyinka ceyriinka ahi ay yihiin alaabta ceeriin ee dhabta ah oo dhameystiran oo ku habboon noolaha aadamaha, markaas ka dib kuwa raba in ay xumeeyaan alaabta ceeriin ee naftooda iyo carruurtooda ha u sameeyaan si ay qalbigooda ku qancaan.

Marka hore waa in aan ka faa'iidaysannaa khibradda laga helay cunista ceyriinka ah si aan hal mar u saxno fikradaha beenta ah ee ku baahay cilmiga nafaqeynta, taas oo ku saleysan cunnada ugu muhiimsan ee loo arko in ay waxyeello leedahay, halka kuwa waxyeellada lehna lagu taliyay. caafimaad leh. Waa in si cad loo garwaaqsado in, iyada oo aan laga reebo, dhammaan kiisaska cuntooyinka cayriin ay ka mamnuuc yihiin dadka jilicsan, kuwa buka, kuwa ka xanuunsanaya xanuunka caloosha iyo cudurrada kale, waa sida saxda ah ee cuntooyinka mamnuuca ah ee bogsiinaya, ilaalinaya oo xoojin doona bukaanka. .

Xaaladahan oo kale hadda ma ahan su'aal ah in la jebiyo caado xun. Taas beddelkeeda, bukaanku hadda wuxuu weydiiyaa miro, laakiin waanu diidnay; waxa uu dareemaa xanuuno cunto karsan, laakiin waxa aanu ku qancinaynaa in uu wax yar ka helo; Waxaan ka qaadnaa midhaha gacanta cunugga, waxaanan ku qasbinaa xoogaa cunto karsan cunaha. Si kale haddii loo dhigo, waxaanu ku dadajinaynaa aakhiradooda anagoo ku qasbayna inay cunaan cuntooyinkaas sababta u ahaa xanuunkooda iyo awood la'aantooda. Sixitaanka isfaham la'aanta noocan oo kale ah oo keliya ayaa hoos u dhigi doonta tirada dhimashada degdegga ah boqolkiiba

Si aan nafteena uga dhaadhicino runta weedhahaas halkaas Macnaha kale maaha ee waa in dhawr bilood lagu dhaqmo cunista ceyriinka ah, tijaabadan waa in uu tijaabiyaa qof kasta oo caqli leh. Sidan ayaa dhamaadka kama dambaysta ah lagu soo afjari doonaa fikradaha khaldan iyo kuwa iska soo horjeeda ee nafaqeynta.

Marka la eego cunista cayriin mabaadi'da aasaasiga ah ee nafaqeynta mar dambe ku ekaanayaan jaamacadaha iyo machadyada cilmi-baarista; halkii ay noqon lahaayeen arrimaha muhiimka u ah aadanaha oo dhan. Dadka caadiga ah, magacyada sayniska ee kumanaan cuntooyin ah, hababka ay u qallafsan yihiin iyo sharraxaadaha dheer ee daalinta leh ee sifooyinka nafaqo iyo faa'iidooyinka la filayo ayaa lagu soo koobi karaa saddex.

kelmado kaliya: CUNTADA VEGAN CAYRIIN, ama alaabta ceeriin oo dhamaystiran ee jidhka bini'aadamka.

Sidaa darteed, cunista cayriin waxay noqotaa mid ku habboon marka laga reebo sayniska caafimaadka, fikradda ah oo aan lagu macnayn karin qaacidooyinka sayniska, laakiin macquul ahaan, caddaynteedu waa sharciyada dabiiciga ah ee aan la diidi karin iyo natiijooyinka aasaasiga ah ee laga helay khibradda aasaasiga ah.

Waa in aynaan marnaba ka xumaanin daacadnimada ceyriinka Aadanaha Qalabka

Jidhka bini'aadamku waa warshad adag. Waxaa laga yaabaa in weli si ku habboon loo tixgaliyo inay tahay adduun weyn oo warshado iyo nidaamyo ah, taasoo macnaheedu yahay in unug kasta oo si gooni ah loo qaato laftiisa uu yahay warshad adag oo, markeeda, ka kooban warshado kale oo badan. Ilaa hadda, saynisyahano cilmi-baaris ayaa awooday in ay ogaadaan ilaa toban kun oo qaybood unug kasta. Qanjir kasta ama xubin kastaa waxay ka kooban tahay milliard unugyo noocan oo kale ah, waxayna ka timaadaa isku-dhafka qanjidhadaas, xubnaha, hab-dhiska, qalfoofka iyo maqaarka ee jidhka bini'aadamka.

Si ay hawshooda u gutaan si sax ah, waa in wershadahan iyo nidaamyadan cakiran ee aadka u cakiran, waa in la keenaa walxo cayriin ah oo ay ku jiraan tobanaan kun oo walxo kala duwan ah, kuwaas oo mid kastaa uu waajib gaar ah ka saaran yahay in uu ka shaqeeyo guud ahaan ururrada noolaha aadanaha. Dhammaan walxahaas waxaa lagu dhisay caawinta iftiinka qorraxda waxayna ku ururisan yihiin dhirta. Tusaale ahaan, iniin, caleen ama hadhuudh galley ah ayaa lafteeda ku jira dhammaan walxaha nafaqo ee lagama maarmaanka u ah noolaha xayawaanka. Haddaba, in kasta oo ay ka kooban yihiin dhir kala duwan marka loo eego sida ay u samaysan yihiin iyo habayntooda, haddana arrintu wax badan maaha, sababtoo ah ka dib markii ay soo geliyeen noolaha waa la jejebiyaa oo haddana la mideeyaa, inta lagu jiro hawshaas hal shay ayaa loo beddelaa walax kale. Haddaba, nooluhu waxa uu awood u leeyahay in uu beddelo tirada qaybaha kala duwan ee hadba sida uu u baahan yahay, laakiin haddii la waayo curiye kimikal gaar ah ma keeni karo in curiyahaas maqan uu ku jiro gudaha noolaha ama uu ku beddelo curiye kale.

Tusaale ahaan, suurtogal ma ahayn in shaybaarka laga helo wax badan oo kalsiyum ah, fiitamiinno ama borotiinno ah oo ku jira clover, haddana waxay ka timid clover iyo cawska caadiga ah in xayawaanku ay qaataan dhammaan fiitamiinadooda iyo cusbada macdanta, oo ay dhisaan lafohooda waaweyn. , hilib iyo baruur. Si kale haddii loo dhigo, meesha caanaha, subagga, jiiska, maskaxda, beerka iyo hilibka ay ku taliyaan dadka aragtida gaaban inay noqdaan ilaha calcium, fosfooraska, fiitamiinada iyo borotiinka "isku dheelitiran" oo keliya, waxaa laga yaabaa in clover oo keliya ay noqon karto. lagula taliyay, waayo, waxaa laga keenay clover in dhammaan walxahaas ay asal ahaan ka soo jeedaan. Sidaa darteed, gabi ahaanba waa wax aan macno lahayn, qiimo lahayn oo xitaa waxyeello leh in lagu andacoodo in nooca-iyo-cuntooyinka noocan oo kale ah ay qani ku yihiin fitamiino gaar ah, halka mid kalena ay ku badan tahay macdan gaar ah, sababtoo ah, marka laga reebo marin habaabinta iyo jahwareerka dadka, sheegashooyinka noocaas ah uma adeegaan. ujeedo kasta oo waxtar leh.

Hawlaha ugu muhiimsan ee qaybaha nafaqada ee noolaha waa saddex laab. Ugu horreyntii, waxay u adeegaan sida qalabka dhismaha ee dhismaha iyo cusboonaysiinta unugyada; ka dib waxay soo saaraan tamarta lagama maarmaanka ah si ay unugyadaas u dhaqaajiyaan oo ay u siiyaan diirimaadka jidhka, iyo ugu dambeyntii, waxay siiyaan unugyada gaarka ah alaabta ceeriin ee looga baahan yahay hawlahooda wax soo saar leh.

Waa lama huraan in aan ku ilaalino nooleheena si la mid ah sida uu soo saaraha u ilaaliyo warshadiisa. Sidaa awgeed, hawl-qabadka saddexda waji ee hore waa in aan siinaa jirkeena dhammaan walxaha nafaqo ee lagama maarmaanka u ah guud ahaan iyo si la mid ah saamiga isku dheelitiran ee dabiiciga ahi noo soo bandhigo.

Haddii kale, haddii ay jirto cillad ka mid ah qaybaha, xaqiiqadani waxay si aan macquul ahayn u saameyn xun ku yeelan doontaa dhismaha iyo shaqada noolaha.

Laakiin ninka maanta ilbaxa ah sidee buu jidhkiisa ula dhaqmaa? Wuu kala firdhiyaa, gubaa, dila oo xumeeyaa hufnaanta alaabta ceeriin ka dibna wuxuu calooshiisa ka buuxiyaa bakhti iyo mayd sun ah. Sidan oo kale, cunitaankiisa qayb gaar ah waxa laga yaabaa in uu ka badan karo shuruudaha caadiga ah ee jidhkiisa boqollaal jeer, iyada oo ay ku yar tahay qaadashada qayb kale.

Hilibka la kariyey, rootiga cad, macaroni, bariis, nacnac, subag la caddeeyey iyo margarine ayaa la soo saaraa kuwo aan awoodin, unugyo dulin ah oo qaab-dhismeed aad u fudud ah, oo ka hooseeya miisaanka kaas oo cuntadu ku foorarsato. Saynis yahannada cilmi-baadhistu waxay si fudud u caddayn karaan in 50, 100 ama 200 sano ka hor khalkhal la'aanta bini'aadamka ay inta badan la socotay caato xad dhaaf ah. Waagaas, bini'aadamku wuxuu lahaa awood weyn oo iska caabin ah, jidhka bini'aadamka wuxuu awood u lahaa inuu u adkeysto cuntooyinka aan caadiga ahayn iyo inuu ka hortago soo-gelinta xad-dhaafka ah ee walxahan oo kale iyada oo ay ka luntay rabitaanka cuntada, shubanka, matagga iyo hababka kale. Si kastaba ha ahaatee, muddo ka dib noolaha bini'aadamka wuxuu u soo baxaa cadaadiska cuntooyinka xumaaday, "la qabsada" iyaga, oo u oggolaanaya buurbuur aan joogsi lahayn ee dhallaankooda iyo wejigooda oo dhan. Dadkani waxay noqdeen kuwii ugu horreeyay ee wax dhisa ka dibna joogteeyo unugyo fudud, aan qiimo lahayn, aan firfircoonayn oo u dhigma qaab-dhismeedkooda. Taasi waa sababta beryahan dambe caatonimadu u yaraatay oo ay dunidu ka buuxdo wax fool xun oo aan dabiici ah

Maanta, carruur badan ayaa ku dhashay culays xun oo aan qiimo lahayn iyo unugyo aan firfircoonayn. Waalidiintooda fudfudud waxay ku faanaan buurnaanta ubadkooda iyo wejigooda oo kale. Mararka qaarkood buurnidaani waa cabbir aad u weyn taas oo cabsi gelisa kuwa fahmay dabeecadeeda dhabta ah. Hase yeeshee, dadka nacasyadu waxay u taagan yihiin bahalnimadaas baakadaha cunnada carruurta sida calaamado caafimaad oo wanaagsan.

Noolaha bini'aadmigu waxa uu sameeyaa dadaallo badan si uu u xakameeyo kororka xad-dhaafka ah ee unugyada dulin iyo kuwa aan waxtarka lahayn, isaga oo u qaybinaya dhammaan qaybaha jidhka ee xorta ah: xagga sare iyo hoose, garka, oo hoos yimaada maqaarka caloosha. iyo miskaha, iyo meelo kale. Si kastaba ha ahaatee, way dhacdaa, si kastaba ha ahaatee, in mararka qaarkood qaar ka mid ah unugyadaas ay maamulaan in ay ka ruqaansadaan xakamaynta, si ay uga soocaan nolosha wadaagga ah, si ay u noqdaan kuwo madaxbannaan, si ay u bilaabaan jiritaanka shakhsi ahaaneed oo ay u bataan xad la'aan. Inta badan nooluhu waxa uu ku guulaystaa in uu kooxaha unugyadaas ku xidho hal meel oo uu ka ilaaliyo in ay fidaan. Ka dib korriinka ka soo baxa waxaa loo yaqaannaa "neoplasm benign" ama "buro aan fiicneyn" waana in laga soocaa korriinka kaas oo si xor ah u sii jeeda qaybaha kala duwan ee jirka.

si ay ugu koraan borotiinka (iyo gaar ahaan borotiinada xayawaanka), oo loo yaqaan "neoplasm malignant" ama si fudud sida kansar.

Waxaa lagama maarmaan ah in la xoojiyo xaqiiqda ah in karinta aysan ahayn qodobka kaliya ee keena lumitaanka qiimaha nafaqada ee cuntooyinka. Daqiiqda cad iyo bariiska la safeeyey waa cuntooyin waxyeello leh xitaa marka la cuno ceeriin. Xataa caws qallalan maaha cunto fiican, in kasta oo xaqiiqda ah in ay awood u leedahay in ay sii noolaato noolaha. Cuntada ugu fiican waxay noqon kartaa jirida sarreenka oo ay weheliso dhegta, haddii la cuno cagaar xagaaga iyo qallalan jiilaalka. Waayo, lo'da iyo idaha, cawska caadiga ah ee buurta looma tixgelin karo cunto qumman. Xayawaankaas waxa ay ku soo mareen horumarkooda si dabiici ah oo xor ah, iyaga oo isku mar quudin jiray cawska, caleemaha, miraha iyo khudaarta. Taasi waa sababta kiisas gaar ah oo cudurro ah ay uga dhex dhacaan xayawaanka la diiday, iyada oo la adeegsanayo faragelinta aadanaha, cuntooyinka ku habboon shuruudaha unugyadooda. Si kastaba ha ahaatee, marnaba xubnaha xoolaha oo daaqaya cawska caadiga ah kuma jiraan khataraha bani-aadmiga oo kale; sidoo kale microbes ka mid ah cabsida noocaas ah maaha iyaga si la mid ah innaga oo kale, sababtoo ah sabab fudud oo aan lahayn jiko. Miyayna suurtogal ahayn in la siiyo unugyada kansarka tayada sare leh ee ay leeyihiin unugyada caadiga ah iyo in lagu celiyo laabta bulshada iyada oo la isticmaalayo miraha, kuwaas oo runtii aad u liita borotiinka, laakiin qani ku ah fiitamiinnada iyo qaybaha kale ee ka kooban qiimaha nafaqo ee ugu sarreeya, markaa ma jirto daawo dhulka ah oo weligeed awoodi doonta inay qabato hawshaas. Dhammaan isku dayada lagu daweynayo kansarka iyadoo la adeegsanayo dawooyin iyo qalliin gabi ahaanba waa wax aan faa'iido lahayn oo waxay ku dhowdahay inay gebi ahaanba fashilanto. Laakiin ninkii miyir lahu waa inuusan waligii kansar qaadin, hadduusan xumaanin daacadnimada alaabtiisa.

Sidaa darteed, unugyada ka soo baxa digaaga iyo bariiska, maraq, beerka duban, rootiga iyo subagga, malabka, macaanka iyo macmacaanka ayaa ka maqan awood ay ku qabtaan shaqo kasta oo faa'iido leh. Unugyada firfircoon, kuwa gaarka ah iyo kuwa caafimaad qaba ee jidhka bini'aadamka waxay ku dhashaan si gaar ah miraha iyo khudaarta ceeriin; Si kale haddii loo dhigo, borotiinadaas soo geliya jidhka bini'aadamka kumanaan ka kooban nafaqo oo kala duwan oo ku jira xaaladdooda dabiiciga ah iyo kuwa nool, kuwaas oo cunta qabatimay ay u deign in ay cunaan mararka qaarkood sida nooc ka mid ah raaxada "aan-nafaqayn". Qof walba waa inuu h

in ay garan karto baaxadda dembiga uu galay waalidka u sheega ilmaheeda in aanu ku kharribin hamigiisa khudradda ka hor cashada sababtoo ah waa in uu si dhakhso ah u cunaa cuntadiisa. Tani waxay la mid tahay in loo sheegay in aanu cunin kumanaanka alaabta ceeriin ee kala duwan ee lagama maarmaanka u ah jidhkiisa xaaladdooda dabiiciga ah iyo kuwa nool, balse uu sugo meydadka qaar ka mid ah oo dhintay iyo kuwa aan noolayn, oo ay iyadu siinayso. ugu dhakhsaha badan qaab cunto.

Dadka wax cuna ayaa ku faraxsan fikirka ah in cuntooyinka ay cunaan ay qani ku yihiin kalooriyada. Hadda, kalooriyadu waxay faa'iido yeelan karaan oo keliya marka faa'iidada buuxda laga qaato iyaga. Marka tirada unugyada murqaha ay yar yihiin, iyo xitaa kuwa daciifka ah, buka iyo dabacsanaan la'aan, qaybta ugu badan ee kalooriyada ayaa ah mid aan la isticmaalin, ka dib marka ay u keento dhibaato badan oo jidhka ah, ka tag noolaha qaab aan la rabin. kulaylka, oo ay lumiyaan ujeeddo la'aan. Marka aan dabka ku shidin hawada furan, tamarta dabkaas si aan faa'iido lahayn ayaa u lumaya, laakiin markaan dabkaas ku gubno matoorka warshadda, si buuxda ayay u adeegaysaa ujeeddadeeda. Isticmaalka cuntooyinka la kariyey, balwadaha cuntadu wuxuu jidhkiisa ku soo bandhigayaa qaadashada kalooriyada saddex ama afar jeer in ka badan shuruudaha shaqada ee jidhkiisa. Kaloriyada laga helo cuntooyinka ceyriinka ah waxay si buuxda ugu adeegaan ujeedadooda, sababtoo ah cuntooyinkaas oo kale waxay la socdaan dhammaan arrimaha lagama maarmaanka u ah ka faa'iidaysiga kalooriyadaas.

Waa in ay waajib ku tahay cilmiga bayoolajiga iyo takhaatiirta in ay dadka ku dhiirigaliyaan in aanay kala saarin qaybaha nafaqeeyayaalka ah iyo midba midka kale, balse had iyo jeer ay wada cunaan, iyaga oo isku dheeli tiran cabirkooda dabiiciga ah iyo unugyadooda nool. Waa in aysan waligood ka hadlin faa'iidada ay leeyihiin xubno nafaqeeyayaal ah, laakiin waa in ay xoojiyaan lama huraankooda; Sida aan u aragno nadiifnimada batroolka ma aha mid faa'iido u leh diyaaradda, laakiin sida lama huraanka ah. Waa in aanay waligood ka hadlin faa'iidooyinka fiitamiino gaar ah, laakiin waa in ay culays saaraan khataraha ka dhalan kara daacadnimadooda iyo burburintooda.

Guud ahaan, cilmiga nafaqeynta oo dhan waxaa lagu soo koobi karaa laba qodob oo waaweyn oo laga dhigay dareenka aadanaha oo dhan:

1.Nafaqaynta aadanaha waa in ay ka kooban tahay unugyo nool oo dhan. Kaliya Cuntooyinkaas oo ka kooban unugyada nooluhu waxay leeyihiin dhammaan tayada lagama maarmaanka u ah inay buuxiyaan baahida noolaha aadanaha. Aadanuhu ma aha necrophagous. Wax hilib cune ah kama uu noqon karo inuu duqsiga hawada ku qabsado oo uu noolo liqo, ama uu ugaadh sida dugaagga u jeexjeexo oo uu cuno isaga oo uurkiisa iyo lafihiisa oo dhan si ay u kabtaan.

2.Waxaa jira jir khudaar caadi ah iyo kuwo la doortay labadaba.
Jidhka khudradda ee ugu qumman uguna nafaqada badan waa noocyada ugu wanaagsan ee miraha, khudaarta cagaaran, badarka iyo xididdada.

Cunista cuntada bisil, ninku waxa uu rabitaanka cuntada ku xidhaa saddex ka mid ah afar nooc oo walxood oo xumaaday oo waxa uu ka reebayaa noolaha kumanaanka kale ee muhiimka ah. Caddeynta cajiibka ah ee sheegashadan ayaa ah xaqiiqda ah in kumanaan ka mid ah daawooyinka dhakhtarku qoray ay adagtahay in la helo mid aan la cayimin qaar ka mid ah fiitamiinnada ama qaar kale, laakiin waxaa dhib ah inaad la kulanto warqad dhakhtar oo lagu xusay magacyada borotiinka, dufanka iyo karbohaydraytyada.

Marka la soo koobo, bini'aadamku waxa uu ku raaxaysanayaa caafimaad dhammaystiran marka uu kaliya quudiyo cuntooyinka vegan-ka ee cayriin, waxa uu bukoodaa ilaa xad in uu isticmaalo cunto bisil oo waxa uu dhintaa marka uu si gaar ah ugu noolaado cunto noocaas ah.

Sida Cuduradu u Dhasheen

Aynu soo qaadanno qanjir ka kooban balaayiin unugyo ah. Unugyadani waa noocyo badan oo kala duwan, kuwaas oo mid kastaa uu leeyahay hawl gaar ah ama waajibaad uu ku guto. Sidaa darteed, waxaa jira unugyo muruqyo ah iyo unugyo epithelial ah, waxaana jira unugyo dareemayaasha iyo unugyo ujeeddooyin kale oo badan oo badan. Laakiin shaqada ugu weyn ee unugyada qanjir kasta oo la siiyay waa dheecaanka dareeraha.

Qanjidhada ninka cuna cuntada karsan waxay leeyihiin unugyo dhammaystiran, laga yaabee xitaa in ka badan, laakiin rubuc ama shan meelood meel ka mid ah ayaa ku habboon shaqo kasta oo faa'iido leh, taasuna maaha mid ku filan. Protein

keligiis, gaar ahaan borotiinka xayawaanka dhintay oo ay dadka aragti-gaabni u arkaan inuu yahay qalabka ugu habboon ee wax lagu dhiso, waxa uu ugu badnaan ugu yeedhi karaa jiritaanka kaliya qaabka ugu fudud ee unug aan qaab lahayn, karti iyo waxtar lahayn oo ah nooc hore. Qaab dhismeedkooda, unugyadani waxa ay u shabahaan noolaha asaasiga ah ee dabeecadda hoose ee ugu horraysa ka soo muuqday dhulka marxaladihii ugu horreeyey ee korriinka korriinka oo lagu dhisay walxaha dhismaha ugu caansan: borotiinada, dufanka iyo karbohaydraytyada.

Si kastaba ha ahaatee, inta lagu guda jiro malaayiin qarniyo soo socda, si kastaba ha ahaatee, kuwa noolaha unicellular aasaasiga ah waxay soo mareen geeddi-socod korriin dheer by caawinta walxaha nafaqo ee tayada ugu sarreeya, kuwaas oo fiitamiinada iyo macdanta la og yahay oo aan naqaan.
Intii lagu guda jiray horumarkaas waxay horumareen oo ay dhaleen nooleyaal kala duwan oo kakan. Waxaan arki karnaa dib-u-celinta kooban ee horumarkan taariikhiga ah ee noolaha ee embriyaha xayawaanka, laga bilaabo xilliga bacriminta ilaa korniinkiisa buuxa. Nidaam isku mid ah ayaa soo noqnoqda inta lagu jiro horumarinta unugyada aadanaha ee shakhsi ahaaneed.

Qanjidhka la siiyay, unug kasta oo takhasus leh ayaa leh habab gaar ah, kuwaas oo la abaabuli karo oo keliya oo la samayn karo si ay u helaan awoodda shaqada firfircoon ee sahayda qaybaha nafaqada gaarka ah.
Hadda, alaabta ceeriin ee lagama maarmaanka u ah hawlaha wax soo saarka ee hababkaas waxaa lagu bixin karaa oo keliya cuntooyinka cayriin. Shinnina malab kama samayn karto nectar ubaxyada la kariyey!

Marka walxaha gaarka ah ay ku gaari waayaan unugga tiro ku filan, horumarkiisu wuu yaraadaa ama xitaa waa uu joogsan karaa. Tani waxay dhalinaysaa unugyo jirran oo kala duwan, sida dufanka, anaplastic, unugyada malignant ama kansarka, macrophages, megakaryocytes, polykaryocytes, iyo wixii la mid ah.

Sidaa darteed, kaliya ma sameeyaan inta badan unugyada qanjidhada su'aasha gaaridda takhasuska (kala duwanaanshaha), laakiin sidoo kale alaabta ceeriin ee lagama maarmaanka u ah dheecaanka dheecaanku ma gaaraan unugyada yar ee wali sii haya awoodda shaqada taas oo keentay in qanjidhada uusan awoodin inuu ilaaliyo heerka saxda ah ee wax soo saarka. Waa habkan qanjidhku

cudurku saameeyay. Horumarinta aan fiicnayn iyo shaqeynta aan habooneyn ee unugyada ayaa sidoo kale laga yaabaa inay ku dhacaan dhammaan xubnaha iyo nidaamyada kale, taasoo keentay muuqaalka cudurrada u dhigma.

Mararka qaarkood qanjir ama xubin gaar ah ayaa waxyeelo gaarsiisa ilaa xad in ka qaadisteeda ay noqoto mid aan laga fursan karin. Halkii laga qaadi lahaa tallaabooyinka ugu dabiiciga ah ee looga hortagayo burburinta xubinta marka ugu horeysa, ragga ayaa qaata dhibka ugu weyn si ay uga saaraan kadibna ay ugu faanaan waxqabadka mucjisadan. Qofka vegan-ka ceeriin ah waxa aad u cad in aanay dawooyinku dib ugu soo celin karin unugga xumaaday xaaladdiisii caadiga ahayd oo ay ku soo celin karaan awooddeedii ku habboonayd ee shaqada.

Ceyriin-cuna wax cabsi ah kama qabo microbes, sababtoo ah waa la ilaaliyaa iyaga ka dhanka ah ciidamada dabiiciga ah. Microbes ma dhaawici karaan unugyada si buuxda u horumarsan iyo kuwa gaarka ah (kala duwan). Waxay burburkooda ku fidiyeen unugyo jilicsan oo jilicsan.

Run ahaantii qofka karsan-cuna waxa uu jiritaankiisa ku leeyahay dhawrka nafaqo ee ceeriin ee uu mararka qaarkood u cuno si uu u raaxaysto, isaga oo aan tixgelin buuxda siinin muhiimaddooda. Hadda, sababtoo ah noolaha bini'aadamka wuxuu ku ilaalin karaa jiritaankiisa tiro yar oo nafaqo ah oo aan la aamini karin, qadarkaas yar ee nafaqooyinka cayriin ayaa ku filan inuu sii noolaado in muddo ah.

Maanta, xitaa khubarada nafaqeynta ee ugu weyn waxay caadi ahaan u arkaan wasakhowga iyo wasakhowga inay yihiin cilladaha kaliya ee cuntooyinka. Waxay u arkaan inay yihiin nafaqo, caafimaad iyo caadi dhammaan cuntooyinka cusub, nadiifka ah iyo "si wanaagsan loo kariyey." Maqnaanshaha kumanyaal ka kooban oo muhiim ah oo ku jira uma eka inay ka welwelayaan haba yaraatee. Marka la xasuusiyo waxay ku jawaabaan inay cunaan midho. Tani waa jawaab aan macno lahayn. Cudurada ku dhaca noolaha aadamaha waxa ay ka soo jeedaan in aynu kala saarno qaybaha nafaqeeyayaalka ah,kadibna aynu u cunno si gooni gooni ah,sida ay tahay nasiibka,iyada oo aan lahayn qorshe sax ah.

Qiimaha nafaqada ee cuntooyinka waa in aan la raadin noocyada kala duwan ee cuntooyinka la isticmaalo, laakiin noocyada kala duwan ee ka kooban ka kooban yahay

cuntooyinkaas. Cawska ugu caansan, laftiisa, wuu ka hodansan yahay tirada ka kooban nafaqooyinkiisa iyo guud ahaan ururinta tirada badan ee suxuunta ee loogu adeego inta ugu badan ee diyaafadaha. Tani waa xukunka sayniska.

Shirar badan oo caafimaad ayaa ka dhaca ka-hortagga cudurrada halkaas oo, ka dib markii ay saacado badan ka hadlayeen maadooyinka sare, wakiilada ugu horreeya ee cilmiga caafimaadka waxay isugu yimaadaan miisas si hodan ah loo sharraxay oo casho ah. Dabadeed, iyaga oo iska indhatiraya cuntooyinka aasaasiga ah iyo kuwa dheellitiran, kuwaas oo lagu sameeyay shaybaarka cajiibka ah ee dabiiciga ah ee ka hortagga cudurrada iyo kuwaas oo ka kooban kumanaan walxood oo nool, waxay ka buuxsamaan suxuunta leh meydka ba'an iyo kuwa dhintay. Weli waxaa ka sii daran, qaar badan oo iyaga ka mid ah, oo ku saabsan nafaqooyinka dabiiciga ah ee aan lagama maarmaanka ahayn, waxay ku dhammaystiraan barnaamijkooda nafaqada qaxwaha iyo sigaarka. Dhakhaatiirtu ha iga raali geliyaan adkeyntan, laakiin ka-fiirsasho yar ka dib waa inay hubaal igu raacaan in tani aysan ahayn nidaamka saxda ah ee nafaqeynta iyo in la joogo waqtigii ay si dhab ah u tixgelin lahaayeen isbeddel asaasi ah oo ku yimaada caadooyinka khaldan ee quudinta.

Mar qaar ka mid ah dalalka Aasiya, dambiilayaasha lagu xukumay dil ayaa lagu quudin jiray cunto hilib karsan oo keliya. Waxay caadi ahaan dhintaan 28-30 maalmood gudahood, halka haddii ay dhacdo gaajo dhammaystiran uu ninku sii noolaan karo ilaa 70 maalmood. Taas macnaheedu waa in hilibka la kariyey aanu ahayn cunto liidata oo keliya, balse, sunta uu soo saaro, runtii waa sun qofka ku disha muddo yar gudaheed.

Inta badan waxaa la og yahay in dadka cuna xaddi xad dhaaf ah oo bariiska la shiilay ay la kulmaan beriberi, taasoo disha qofka bukaanka ah ka dib markii ay dhibaato badan u geysatay. Hadda waxaa laga yaabaa in calaamadaha ugu muhiimsan ee beriberi ay tahay polyneuritis, laakiin tani maaha calaamadda kaliya ee cudurka; Kaliya waa mid ka mid ah tiro badan oo calaamado ah. Sidoo kale yaraanta fitamiin B1 maaha sababta kaliya ee cudurkan, sida guud ahaan loo malaynayo. Bariiska shiidan kuma jiro fiitamiinnada la yaqaan ama aan la garanayn. Rooti cad iyo, guud ahaan, dhammaan diyaargarowga

laga bilaabo daqiiqda cad waxay leedahay sifooyin la mid ah sida bariiska la safeeyey. Isla sidaas oo kale ayaa ah sonkorta macmalka ah iyo dufanka la caddeeyey, kuwaas oo ah wakiilada hal ama mid kale oo ka mid ah kumanaan qaybood oo nafaqo leh.

Cuntooyinka aan kor ku soo xusnay oo ah cuntada ugu muhiimsan qofka wax cuna, ayaa ah waxyaabaha ugu badan ee keena dhimashada, kaliya waxay dilaan qofka iyagoo huwan shuban, cudurada faafa, laabotooyinka, gout, sclerosis, sonkorowga, apoplexy, kansarka iyo tiro badan. cudurada kale.
Mararka qaarkood waxay dilaan markay da'doodu tahay hal sano oo keliya, marar kalena markay da'doodu tahay shan, 10, 50 ama 70, taas oo ku xidhan saamiga u dhexeeya labada qaybood ee cuntooyinka la isticmaalo (cuntooyinka la kariyey iyo nafaqada ceeriin) iyo heerka dhaxalka. iska caabin ah oo loo gudbiyo qofka.

Nafaqo-xumada awgeed, waayadan hooyooyin badan ayaan haysan caano ay nuujiyaan ilmahooda, sidaas darteed qaarkood waxay ku quudiyaan dhallaankooda caano qallalan, buskud, rooti cad iyo shaah. Sida caadiga ah ilmuhu waxa uu bilaabaa in uu dhumiyo oo uu daciifo. Cisbitaalada caruurta iyo xarumaha agoomaha ee aduunka ayaa waxaa ka buuxa bukaanada noocaan ah.

Way ku filan tahay in la siiyo carruurtan oo kale laba xabbo oo casiir khudradeed ah maalin kasta si ay si buuxda ugu soo ceshadaan caafimaadkooda muddo laba toddobaad gudaheed ah. Laakin khubarada cuntada ku caadaystay cunnada, iyaga oo iska indha tiraya baahida miraha, waxa ay ku sameeyaan dhammaan noocyada kala duwan ee tijaabooyinka xanuunka badan ee jidhka ilmaha ka lumay, ka dib markii ay ka soo saareen dhibcihii ugu dambeeyay ee dhiiga, waxa ay isku dayaan in ay ku quudiyaan caano qallalan, hilib laga soo saaray. , fitamiino macmal ah iyo dawooyin kala duwan. Si kale haddii loo dhigo, iyada oo la tixgelinayo dheellitirka is-waafajinta ee qaybaha nafaqada ee dabiiciga ah ee dabiiciga ah, waxay bilaabaan inay tijaabiyaan jidhka jilicsan ee ilmahaas iyada oo la adeegsanayo qaybo kooban oo ay ka heleen aqoon qaybsanaan ah shaybaarkooda. Haddii ilmahaasi aanu si uun u helin cunto dabiici ah, hubaal wuu dhiman doonaa, dhimashaduna, waxay ku dhacdaa kumanaan. Laakiin, waxa weli ka sii xun, qaar badan oo ka mid ah dhakhaatiirta nafaqeynta naaftada ah uma oggola carruurta noocaas ah inay cunaan miro ceeriin ah iyagoo aaminsan in calooshooda daciifka ah aysan awoodi doonin inay dheefshiido ama, sida ugu fiican, waxay ka tagaan su'aasha miraha si ay u go'aamiyaan waalidiinta carruurta, k

waa raaxo aan loo baahnayn oo muhiimad yar leh. Waxaad ka marag kacaysaa in isbitaalo badan aad ka heleyso hilib, buskut, caano qallalan, sonkor, shaah, margarine, bariis, rooti cad, fiitamiino macmal ah iyo dawooyin inta aad rabto, balse ma arki doontid hal qalab oo lagu tuujiyo midhaha. casiirka, iyo iibsashada miraha xitaa ma aha qasab. Daraasiin meydadka carruurta ah ayaa laga soo saaraa isbitaalladan oo kale, laakiin qofna ma rabo in uu nidaamka nafaqeynta ee aan dabiiciga ahayn mas'uul ka ah dhimashadaas.

Waxaan ka codsanayaa dareenka bini'aadantinimo ee dhammaan dhakhaatiirta. Arintan si dhab ah ha u fiirsadaan. Waxaan dhamaan barayaasha jaamacadaha iyo dhamaan hay'adaha iyo wasaaradaha caafimaadka ee wadan kasta oo aduunka ka mid ah ka codsanayaa in ay ka warwarayaan caafimaadka iyo wanaaga dadkooda iyo in kale. Haddii ay jiraan, waa in ay shaqada u dejiyaan dib u dhac la'aan. Odhaahdaydu maaha mala-awaal kaliya, balse waa xaqiiqo aan la dafiri karin, oo aan akhristaha u soo bandhigo ma aha natiijada tijaabooyin lagu sameeyay doofaarrada guinea, balse tusaale nool oo qoyskayga iyo naftayda.

Sida ugu wanaagsan ee looga hortagi karo, loogana daweyn karo cudurrada, isla markaana kor loogu qaadi karo heerka nolosha, waa in wasaarad kasta oo caafimaadku ay u qoondayso sidii loo dhisi lahaa waaxaha war-faafinta oo aan waxba ka jirin, iyadoo ujeeddadu tahay in bulshada la ogeysiiyo. waxyeelada ay keento cunto karinta, iyo sidoo kale cuntooyinka ay ka maqan yihiin fitamiinada, gaar ahaan rootiga cad, bariiska, hilibka, dufanka cad, sonkorta, shaaha, kafeega, khamriga iyo cabitaanada aan khamriga ahayn. Ka dib waa in ay dadka ku qanciyaan in ay yareeyaan cunista cuntada bisil intii suurtagal ah iyo in ay si tartiib tartiib ah u soo bandhigaan isbeddello ku saabsan caadooyinkooda nafaqeynta.

Sida caadiga ah, sida ragga oo dhami aanay caqli-gal ahayn, suurtogal maaha in qof walba laga dhigo mid cayriin-cuna hal mar, laakiin waxaa lama huraan ah in dadku ay bartaan alaabta ceeriin ee saxda ah ee jirkooda laga bilaabo yaraantooda, waa inay iska xoreeyaan. eexda khaldan iyo khatarta ah, waana in ay ogaadaan in aanay ahayn maraq digaag, bariiska, cutlets, ukunta iyo hilibka lo'da ee iyaga iyo carruurtooda siiya caafimaad iyo xoog, laakiin ay soo baxeen sarreen, karootada, yaanyada, looska, canabka iyo iwm. Aniga oo qaadanaya kiiskeyga gaarka ah. tusaale ahaan, natiijada cunista hilibka iyo cuntooyinka kale ee la kariyey 52 sano, waxaan ka lumay dhammaan xooggeyga oo awood u leh

laba tillaabo kor ha u qaadin adigoon dareemin neefta; laakiin maanta, ka dib, ka dib markii aan cuntada bisil muddo siddeed sano ah, waxaan ku ordi karaa buuraha si fudud.

Ma garanayo sababaha cilmiyaysan ee waayadan guryaha caruur badan iyo xanaano maalmeed ay dhigaan sanduuqyo buskud ah oo ay caruurtu gacanta ku hayaan si ay naftooda ugu caawiyaan mar kasta oo ay rabaan.
Sanduuqyada walxahaas xunxun waa in lagu beddelaa dambiisha khudaar daray ah, karootada, qajaarka iyo yaanyada xilliga xagaaga, iyo khudradda la qalajiyey xilliga jiilaalka, kuwaas oo carruurta loo oggolaado inay si xor ah wax u cunaan oo ay u helaan wakhti kasta. ee maalinta. Markaa qof kastaa wuu arki doonaa, sida sharciga dabiiciga ah, carruurtu si toos ah u bilaabi doonaan inay cunaan miraha halkii ay ka cuni lahaayeen cunto xumaaday, sidaas darteed iyaga oo gacmahooda ku xaqiijinayaa caafimaadkooda.

Nidaamka cunista ceyriinka ah waa in lagu qaataa cusbitaalada nooc kasta oo kala duwan bukaanka iyo dadweynaha waa in lagu wargeliyaa natiijada la helay.
Dib u habayn aad waxtar u leh ayaa laga yaabaa in lagu sameeyo makhaayadaha dadweynaha. Iyada oo aan si buuxda looga joojin dadka cunnada cunnada ah ee "raaxo" ee cuntooyinka la kariyey, dilaaga ah sida ay yihiin, wakhtiga la joogo, waxaa suurtagal ah in la yareeyo tiradooda ugu yaraan 50 boqolkiiba oo lagu beddelo khasaaraha saladh cusub iyo compotes cayriin, iyo by noocyada tirada badan ee midhaha xilliga. Sidan, ma aha oo kaliya in cuntadu ay noqoto mid kala duwan oo lagu raaxaysto, laakiin caafimaadka dadka ayaa sidoo kale la xoojin doonaa, badbaadin badan ayaa lagu samayn doonaa dhaqaalaha dadweynaha.

Marka ay dadweynuhu ogaadaan dhibaatooyinka ay geystaan cuntooyinka karsan, waxay isku dayi doonaan inay iska ilaaliyaan. Waxaa la heli doonaa, sidoo kale, tiro aad u badan oo caqli-gal ah, kuwaas oo qarqinaya codka balwaddooda, waxay raaci doonaan tusaalaheena iyo dhaqanka cunno-cunista dhamaystiran waxay xaqiijin doontaa caafimaadka qumman ee naftooda iyo qoysaskooda. Dadka lumiyay rajadii ka soo kabsashada ama ku hungoobay jir-xumo aan caadi ahayn waxay ogaan doonaan, ilaalinta adag ee cunista ceyriinka, dhawr bilood gudahooda waxay awoodi doonaan inay helaan caafimaad ay weligood ku riyoonayeen.

Dadku waxay daabacaan buugaag badan si ay u muujiyaan daawaynta sifooyinka miraha iyo khudaarta kala duwan, sida canabka, timirta, tufaaxa, xubnaha, basasha ama dabocase, iyo horumarinta hababka gaarka ah ee iyaga ka mid ah, waxay isku dayaan in ay maalgashadaan kuwa hawlgallada la muuqaal ah ee dacwad cilmi. Dhab ahaantii, dhammaan noocyada la cuni karo ee dhirta ceyriinka ah waa nafaqo qumman waxayna leeyihiin sifooyin isku mid ah. Si kasta oo uu qofku u xanuunsado cudur kasta, waxay qanciyaan baahida noolaha, waxay nidaamiyaan shaqada xubnaha, waxay soo celiyaan caafimaadka bukaanka. Xogta ku saabsan xaqiiqada noocaas ah waa in shacabka loo dhigaa lacag la’aan, maadaama ay tahay wax ka baxsan bini’aadantinimada in wax lacag ah lagu helo taladaas.

Cuntooyinka cunto-cunista ee la kariyey waxaa ka buuxa iska hor imaadyo dilaa ah. Xaalado badan, cuntooyinka waxyeelada leh ayaa lagu taliyaa inay faa'iido leeyihiin, halka kuwa aan muhiimka ahayn lagu tilmaamo inay yihiin kuwo waxyeello leh oo si adag loo mamnuucay. Sababtu waxa weeye waayo-aragnimada dadka wax cuna ee la kariyey waxay ku salaysan tahay isla markiiba, muuqda iyo saamaynta isburinaya ee cuntooyinka iyo xisaabinta khaldan ee lagu sameeyay shaybaarka. Malaayiin qof oo aan waxba galabsan ayaa ku luminaya natiijada xisaabaadkaas is burinaya iyo kuwa khaldan.

Tilmaamaha ugu kalsoonaan karo waa khibradda aasaasiga ah ee qumman ee qofka cayriin-cunaya, taas oo keentay in dhammaan khaladaadka, is-diiddada iyo is-faham-darrada ka jira cilmiga caafimaadka, guud ahaan, gaar ahaan cuntooyinka cuntada, la keeno iftiinka oo la saxo hal mar. dhammaan. Waa lagama maarmaan in la badiyo tusaalooyinka waaya-aragnimadaas fog iyo in la baro dhammaan bani-aadmiga natiijooyinka la helay.

Waa dambiyada ugu xun in ilmaha dhawaan dhashay lagu qabsado walxo la kariyey

Markay qof walba u caddaato in cunto karis-cunidu ay tahay caado aan dabiici ahayn, oo ay sabab u tahay dhammaan cudurrada bani-aadamka, iyo inay tahay balwad aad u xun oo mar haddii ninku ku dhaco gacan-ku-taag la'aan ah, dhibbanuhu waa dhif inuu awoodo inuu xoreeyo. laftiisa ayaa mar kale ka soo degay.
Waa maxay xaqa uu qof caqli leh u leeyahay inuu u soo bandhigo noolaha

Ilmo gacmaheeda ku dhashay oo aan waxba galabsan? Maxay xaq u leedahay inay xubnaha ilmaheeda yar ku burburiso cunnooyin la gubay, la burburiyey, oo dabka lagu dilay? Miyaanay ahayn kii ugu naxariis darnaa ee dambiyada oo dhan, miyaanay ahayn fal-dembiyeed dil, dil naxariis daran? Aniga qudhaydu sidaas ayaan gacmahayga ugu dilay labadaydii carruur ah ee aan jeclaa, aad baan ula socdaa baaxadda dembiga.

Xaqiiqda, dhammaan waalidiinta cunnada qabatimay waa fiilcides. Waqtigan xaadirka ah Qarni qofna ma dhinto geeri dabiici ah. Dhammaan dhimashadu waa cudurro ka dhasha cuntada bisil, dadka bara carruurta cunista cuntada bisil waa waalidkood. Waalidiinta wax cuna ee karsan waa in ay si buuxda u gartaan in mas'uuliyadda cudur kasta iyo khalkhal kasta oo carruurtooda ku jira ay si toos ah garbahooda u saaran yihiin. Waa inay si dhab ah u miisaamaan arrintan ka hor intaysan ku adkaysan koorsadooda khaldan ee caadiga ah.

Aasaaska kansar kasta ama wadne-dhiigfuran kasta waxaa la dhigaa inta ugu horreysa ee cuntada la kariyey ee ilmaha la siiyo, xitaa marka uu cudurku u muuqdo da'da ugu weyn.

Waxaa laga yaabaa in lagu doodo inay ku adag tahay dadka waaweyn in gebi ahaanba laga joojiyo cuntada bisil. Haddaba si wanaagsan ha u sii adkaysteen caadooyinkooda xunxun oo qalbigoodu raalli ka yahay. Laakiin waa maxay waxa ku qasbaya inay gubaan alaabta ceeriin ee ilmaha yar, si ay u burburiyaan, u diidaan waxyaabaha ugu muhiimsan ee ay ka kooban yihiin, u beddelaan walxaha waxyeellada leh ka dibna ay siiyaan ilmaha? Dhaqankan bini'aadantinimada ka baxsan ee lagula kacayo carruurta aan waxba galabsan, waxashnimadan, waa hubaal inay joogsato.

Ma jiro xeer cilmi ah oo waalidka ka hor istaagaya inuu ilmaheeda siiyo sarreen baxay halkii uu ka siin lahaa rooti cad, bariis saafi ah ama macaroni; casiirka cusub ee dabacasaha, liinta, canabka iyo tufaax halkii caano la qalajiyey; miro cayriin halkii compote; walnuts, yicib, digir biqlay iyo digir halkii hilib iyo baruur. Cunista cunto cayriin ilmuhu waxa uu ku raaxaystaa caafimaad, farxad, cimri dheer, halka cuntada beddelka ahna ay u horseeddo cudur iyo dhimasho aan wakhti lahayn. Waxaa laga yaabaa inaad ku kalsoonaato in ilmuhu jecel yahay cunto cayriin naftiisa oo dhan. Waxa uu dalbanayaa in uu helo agabkiisa cayriin ee ay ku jiraan oo uu xaq aan muran lahayn ku leeyahay.

Takhtarka ama waalidka aan caqli iyo damiirba ka madhnayn waa in uu u dhaqmaa sida ku habboon, isaga oo aan ka meermeerin.

Marka da'da saddex ama afar bilood ay bilaabaan xubnaha dhallaanku in si aan caadi ahayn loo qalo, dhakhtarka aragtida gaaban wuxuu u qoraa laba ama saddex nooc oo fiitamiino macmal ah oo lagu beddelayo kumanaan walxood oo dabka lagu gubay, ama ugu badnaan wuxuu ku talinayaa, nooc daawo ah, dhowr malqacad oo miro ah oo lagu qiyaasay. casiir, oo markaas dejinaya damiirkiisa iyo kan waalidka ilmaha labadaba. Waa maxay sababta ilmuhu u la ildaran yahay yaraanta fitamiinada, hadday hooyadiis gacanteeda ku baabi'in weydo fiitamiinada ku jira cuntooyinka dabiiciga ah?

Aynu in yar indhahayaga qabanno oo aynu isu sawirno guud ahaan mucjisada uu dabicigu sameeyo. Isla marka aynu hal xabbo oo sarreen ah ku soo galno warshadda jidhka bini’aadamka iyada oo afka laga sii marayo, nooluhu waxa uu soo qaadaa hadhuudhkaas, wuu jejebinaya oo u qaybinayaa jidhka oo dhan. Kumanaan walxood oo kala duwan oo ku urursan hadhuudhkaas ayaa dhinac walba u dhaqaaqa mid walbana wuxuu tagaa gudashada waajibaadkiisa. Haddaba, qaybaha kala duwan ee nafaqeynta ee ku jira hadhuudhka sarreenku waxay qabtaan tobanaan kun oo hawlood oo kala duwan waxayna qabtaan hawlaha bayoolojiga ee noolaha iyada oo aan wax cillad ah ama cillad ah lahayn.

Laakin maxaa dhacaya marka aan galno caloosha in yar oo ka mid ah rooti cad? Waxay si aan ujeeddo lahayn u dejisaa caloosha inay shaqeyso; waa la gubay oo waxay isu rogtay kulayl aan faa'iido lahayn, ama, sida ugu fiican, waxay u socotaa inay ku darto dhowr leben ama dhagaxyo aan hoobiye lahayn oo ku saabsan unugyo aan faa'iido lahayn oo aan qiimo lahayn. Ninkii daajiya sarreenka saafiga ah qalbigiisu waa u adag yahay sida hadhuudhkii hadhuudhka oo kale. Si taas loo gaaro, markhaati ka noqo tirada sii kordheysa ee wadne-gabowga.

Miyay tahay in mucjiso dunida oo dhami ay maanta maskaxdeeda ku soo noqoto oo ay qaataan dhaqanka cayriin-cunista, marka laga reebo kiisas gaar ah oo aad ugu horumaray cudurradooda, ma jiri doonaan dhimasho aan degdeg ahayn inta lagu jiro saddexda ama afartan sano ee soo socda, ilaa dadka waayeelka ah.

dadku waxay gaadhaan gabow xad dhaaf ah. Sida ay tahay, dhimashada ka dhalatay cunista karsan ayaa dhowr jeer ka badan tii dagaalladii ugu waaweynaa.

Magaca ilmo kasta oo aan waxba tarayn, waxaan mar kale ka codsanayaa dhammaan saynisyahannada, rag aqoon yahan ah, hogaamiyayaasha quruumaha, wasaaradaha caafimaadka, waalidiinta iyo ragga naxariista leh ee aduunka oo dhan si ay si degdeg ah u joojiyaan dambigaas foosha xun ee ka dhanka ah carruurta yaryar. Dib u dhaca maalin kasta waxa galaaya kumanaan qof oo aan waxba galabsan. Dadka waaweyni waxa ay xor u yihiin in ay naftooda u huraan raaxaysiga dilaaga ah ee cuntooyinka la kariyo, sidaas darteedna ay is-dilaan, balse yaa xaq u siiyey in ay xasuuqaan ubadkooda masaakiinta ah, gaar ahaan sida cuntooyinkaas, iyaga oo ka fog in ay wax ku raaxaystaan, oo kaliya dhergaan. caruurtii nacay? Waa wax aan caqli gal ahayn in lagu doodo in ilmuhu markuu weynaado uu arki doono kuwa kale oo wax cunaya ka dibna isaga laftiisa ayaa dareemaya rabitaan cunto. Marka hore, barbarismka sida cunto kariska ma sii jiri karto waxaana laga yaabaa inaan si kalsooni leh u rajayno guusha hore ee cunista cayriin. Dabadeed waxaa jira malaayiin dad ah oo arka khamriga ama qabatinka maandooriyaha dadka kale, laakiin naftooda si fiican uga fogaada xumaanta noocaas ah. Ilmahaygu waa 6 jir *(Tani waxay tilmaamaysaa 1963, markii qaybtan buugga la qoray)* iyadana wax walba wuu fahmi karaa; Waxay aragtaa cuntada bisil ee ay dadka kale cunaan, laakiin iyadu nafteeda oo dhan aad bay u nacdaa. Waa kuwee maandooriyaha opium-ka baray ilmahiisa dhallaanka ah in uu ka helo caadada maandooriyaha isla markaaba sariirta? Caqliga fayow kee baa ku kallifa in ninku wiilkiisa u huro oo ka dhigo saaxiibka hore ee caadooyinka xunxun si uu u cunaqabateeyo oo uu ugu waaro balwadihiisa gaarka ah? Marka hore waalidku ha ku barbaariyaan ilmaha caafimaad qaba si waafaqsan sharciga dabeecadda, dabadeedna, markuu weynaado, ha u daayaan ficilkiisa mustaqbalka rabitaankiisa, si la mid ah dhammaan kiisaska kale.

Kadib akhrinta sadarradan ma jiro waalid caqli-gal ah oo cudurdaar ka heli kara xaqiiqda ah in mas'uuliyiinta kale ay bixiyeen talooyin aad uga duwan. Haddii ay ku adkaysato in ay iska indha tirto codka runta ah, waa in ay garbaheeda iska saartaa mas’uuliyadda ay ku burburinayso caafimaadka ilmaheeda, mustaqbalkiisana wax u dhimaysa. Qofku waa inuu ka maqnaadaa xukunka hoose ee ugu badan ee lagu beddelayo 10,000 walxood walxo eber ah, unugyo nool oo unugyo dhintay, alaabta ceeriin oo dhammaystiran oo dheellitiran oo ay ku jiraan walxo xumaaday, dabiici ah.

nafaqeeyayaalka nafaqeeyayaalka aan dabeeciga ahayn, sarreen ka soo baxay rooti cad, digir cagaaran oo hilib ah, iyo miro cusub oo macaan.

Dhakhaatiirta Gastrolatrous Biology waa inay caddeeyaan in dabeecaddu leedahay Qalad Ka Sameeyey In Aanu Nagu Soo Bandhigin Cuntooyinka A Gobolka Karsan

Waxaan si fagaare ah uga codsanayaa dhammaan saynisyahannada midkood inay xaqiijiyaan aragtidayda iyo u sheeg aduunka oo dhan, ama si ay u caddeeyaan in marka cuntada dabiiciga ah lagu shubo dabka, aan wax khasaare ahi ka soo gaadhin qaybaha nafaqada ama tamarta ku jirta; wax dhimasho ah oo ku yimaadda unugyada qudaarta ee nool ma jiraan wax isbedel ah oo lagu sameeyay dastuurka atamka. Waa inay sii caddeeyaan in abuurista nafaqooyinka noolaha bini'aadamka, qaan-gaarku ay ku qaldameen inay noo soo bandhigaan cuntooyinka "la nadiifiyey", la kariyey ama la gubay, in hawlgallada laga sameeyay warshado iyo madbakhyo. waa tallaabooyin cilmiyaysan oo loogu talagalay in lagu saxo khaladaadka dabeecadda iyo in fiitamiinnada macmalka ah ee dadku sameeyeen ay leeyihiin qiime nafaqo oo ka weyn fiitamiinnada laga helo dabeecadda. Haddii taas la waayo, waa in ay qirtaan khaladaadkii foosha xumaa ee ilaa hadda la sameeyey, iyaga oo meesha ka saaraya cuntadii la kariyey, waa in ay gabaad ka dhigtaan xigmadda koonka oo ay joojiyaan faragelinta ka kooban cuntooyinka dabiiciga ah ee uu abuuray dabeecadda dhulka. Kuwa isku haysta sida hilib cunayaal ha cuneen hilibkooda, hadday karaan, mid cusub oo dhan, sida dugaagga cuna, iyagoo aan unugyadooda dilin, sinaba u xumeyn.

Xaq uma lihin inaan ka xanaajino daacadnimada alaabta ceyriinka ah ee dabiiciga ah ee loo abuuray noolaha bini'aadamka marka, dhammaan siyaabaha cilmi-baarista ah ee aan gacanta ku hayno, ma awoodno inaan abuurno midka ugu yar ee hal unug leh; Marka, annagoo kaashanayna dhammaan qaybaha nafaqeynta ee aan naqaanno, aynaan u quudin karin noolaha si macmal ah oo aynaan u sii noolaan karin muddo dheer; iyo markii aan si dirqi ah ugu guulaysanay in aan aqoonsanno qayb kun oo ka mid ah walxaha ku jira hadhuudh hadhuudh ah. Waxaa xaqiiqo ah in cilmi baaris ballaaran lagu sameeyay horumar baaxad lehna laga gaaray aqoonsiga nafaqooyinka kala duwan taasna ay keentay in nafaqooyin badan oo muhiim ah.

waxyaabaha ka kooban waa la helay, laakiin dhammaan daah-furayaashaasi ma noqon karaan kuwo ka muhiimsan ikhtiraacida dayax-gacmeedyada macmalka ah. Farqiga u dhexeeya fiitamiinnada macmalka ah iyo walxaha nafaqo ee ka samaysan hadhuudh hadhuudh ah ayaa la mid ah farqiga u dhexeeya satalaytka macmalka ah ee bani-aadmigu sameeyay iyo jidhkeenna samada ee samaysta habdhiskayaga galactic oo dhan. Saynis yahanada sameeya dayax-gacmeedyada macmalka ah, si kastaba ha ahaatee, waligood kuma fikiraan inay baabi'iyaan galaxyada jira oo ay ku beddelaan jirro is dhexgal ah oo ay iyagu abuureen.

Koorsadayada ugu fiican waa inaan si taxadar leh u baranno sharciyada dabiiciga ah horumarinta noolaha xayawaanka iyo khudradda. Laakiin, xaalad la'aan, waa in aan dib u dhisno shaqada dabiiciga ah ka dibna aan isku dayno in aan dib u dhisno caawinta qanjidhada xun iyo fiitamiinnada macmalka ah.

Marka aan dhigno gabal baradho ah ama dhuuxa subagga oo aan bilowno inaan shiilno, waxaan bilownaa habka burburinteeda isla markiiba. Isla markiiba waxa ay bilaabataa in ay sixirto, oo qallasho, oo ay noqoto brown ka dibna ay qallasho, haddii aan sii wadno qalliinka in yar, wuu soo baxaa oo wuxuu isu beddelaa dambas caadi ah. Urta rabitaanka badan ee dulalka sankeena xiiqsa ayaa ah urta qaybaha ugu qiimaha badan ee cuntooyinka dabiiciga ah, kuwaas oo ku qosliya dareenkeena oo baaba'aya hawo khafiif ah.

Ereyada "karinta" iyo "dubista" waa inaan loo isticmaalin macnaha diyaarinta, dhisidda iyo hagaajinta, sidii loo isticmaali jiray ilaa hadda; waa in la shaqaaleysiiyo, si ay u gudbiyaan dareenka burburinta, burburinta, gubashada, dilka ama baabi'inta, sababtoo ah hawlgalladaas waxaan ku baabi'ineynaa walxaha ugu qiimaha badan ee muhiimka u ah noolahayaga sidaas awgeedna waxaan galnaa dambiyada ugu foosha xun ee bini'aadminimada. .

Ilmuhu wuu neceb yahay dhadhanka Cuntooyinka la kariyey, kuwaas oo U Muuqda Rabitaanka Cunto Qabadka Kaliya, Sida Opium waxay u muuqataa mid ku faraxsan balwadaha

Dadka maskaxda fufudud waxay u malayn karaan inay naxariis darro tahay in la diido carruurta raaxada laga helo dhadhanka cuntooyinka la kariyey. Sidan

dadku waa inay ogaadaan in xaqiiqda dhabta ah, cuntooyinka la kariyey aysan dhadhan lahayn; Waxay u muuqdaan kuwo dhadhan fiican leh oo keliya cunnada qabatimay, si la mid ah opiumku wuxuu ula muuqdaa mid ka farxiya balwadaha. Ilaa hadda ma jirin cid runtan fudud noo sheegta, waayo tan iyo waagii hore ninna kama xoroobin balwadda cuntada.

Xubnaha ilmaha hadda dhashay waxa la waafajiyaa sida ay ka kooban yihiin cuntooyinka cayriin oo keliya. Ilmuhu wuxuu aad ugu raaxaystaa miraha iyo khudaarta ceeriin. Waxa uu cunaa, isagoo aad ugu qanacsan, miraha cayriin, baradhada, digirta, aubergine, digir cagaaran iyo lentil, kuwaas oo aad ugu dhadhaminaya isaga, laakiin waxay neceb yihiin qofka wax cunaya.

Ilmaha yari wax farxad ah kama helo dhadhanka cuntada la kariyey; Naftiisa oo dhan wuu nacayaa oo wuu ka fogaadaa oo aad bay u xanuun badan tahay inuu liqo cuntooyinkaas aan dabiiciga ahayn. Laakiin waalidkii miskiinka ahaa, ee fudayd ma fahansana tan. Waxa kaliya oo haga balwaddeeda, iyada oo welwelaysa in ay ilmaha si fiican u quudiso, waxa ay ku sii waddaa in ay cunaha ku dirto cuntooyinka xunxun ilaa ay gaadhsiiso in ay ilmaha u beddesho balwad qumman, sidaas awgeedna caafimaadkiisa iyo farxaddiisaba u luminaysa.

Inta lagu jiro dhowrka sano ee noloshiisa ugu horreeya, ilmuhu wuxuu qaadayaa wax xun la dagaalanka cuntooyinka aan dabiiciga ahayn. Tani waxay caddaynaysaa xanuunnada tirada badan ee carruurta iyo xanuunnada caloosha ee soo noqnoqda ee carruurtu ku dhacdo, iyo sidoo kale heerka sare ee dhimashada dhallaanka. Ilmuhu waa warshad dhawaan la dhisay oo qumman. Waligii ma bukoon doono haddii aan siinno nafaqooyinka dabiiciga ah hawlaha caadiga ah ee nafaqeynta xubnihiisa.

Qaadashada caalamiga ah ee cayriin-veganism waa habka kaliya ee lagu xoreeyo dhammaan binu-aadmiga ka habaaray cudurrada mar keliya. Faafinta cunista cayriin waa in ay ka bilaabataa dadka buka, carruurta dhalanaysa, dadka la siiyay awoodda iyo xigmadda lagama maarmaanka ah, iyo waalidiinta caqliga leh ee carruurta ceyriinka cuna, kuwaas oo ay ku qasbanaan doonaan in ay ka saaraan guryahooda dhammaan raadadka cuntada wasakhaysan si inayan jirrabaadda gelin jidka carruurtooda. Muddadan bilawga ah ee iskaa-wax-u-qabso ee ka-hortagga cuntada karsan waxay socon doontaa ilaa maalinta ay mas'uuliyiinta iman doonaan

Dareenkooda, waxayna go'aansan doonaan inay ku dhawaaqaan cunista cayriin inay tahay mid khasab ah, si ay u meelmariyaan rabitaanka xigmadda leh ee dabeecadda kuwa jaahiliinta ah, oo aan waxba baran. Wakhtiga ayaa iman doona markii cunnida cayriin ay ka adkaan doonto adduunka oo dhan. Mustaqbalkaas barakeysan, cunto karinta waxaa loo aqoonsan doonaa dembi.

Dhibaatada la malaynayo ee ah in si dhakhso ah loo baabi'iyo caadooyinka wax-cunista ee la kariyey waa inaysan u noqon marmarsiiyo loo diido waxyeellada ay geysatay. Qofna iskuma dayo inuu qiil u raadiyo tuuganimada, dhaca iyo dilka, in kasta oo aanay suurtogal ahayn in laga ciribtiro aafooyinkan xunxun ee bulshada bini aadamka. Qodobka lagama maarmaanka ah ayaa ah in saynisyahannadu mabda'adoodu qirtaan oo ay dadweynaha u caddeeyaan in hawlgalka cunto karinta uu yahay qalad, aan dabiici ahayn oo khatar ah, waana sababta tooska ah ee cudurrada. Su'aasha labaad ee ku saabsan samaynta cunista cayriin ee ficilka dhabta ah ayaa laga yaabaa in loo daayo koorsada xiga ee dhacdooyinka.

Cunista karsan waxay si isdaba joog ah u dhashay qabatinka cuntada, cudurrada, sayniska caafimaadka iyo farmashiistaha. Ujeedada ugu dambeysa ee cilmiga caafimaadka waa in la hagaajiyo oo dib loo cusboonaysiiyo xubnaha xumaaday iyo kuwa la jeexjeexay ee aadanaha. Marka laga hadlayo cilmiga caafimaadka qofka cayriin cuna wuxuu leeyahay cilmigiisa ama caafimaadkiisa, ujeedaduna waa ka hortagga burburka aan kor ku soo sheegnay iyo inuu helo caafimaad, farxad, cimri dheer iyo nolol nabdoon oo ay ku noolaadaan jiilasha hadda iyo kuwa soo socda. Dhammaan cudurrada waxaa sababa ku xadgudubka sharciyada dabiiciga ah. Cunista ceyriinka ah waxay dadka ku qasabtaa inay ixtiraamaan sharciyadaas.

Dhaqanka Cunista Ceyriinka ee Qoyskayga

Xaqiiqda ah in da'da 60-aad aan awoodo inaan qoro khadadkan waxaa sabab u ah ceeriin-cunid. Todoba ama sideed sano ka hor wadnaheygu waxa uu ku sugnaa xaalad aad u liidata taaso keentay in wadne xanuunka uu u ekaado mid lama huraan ah. Dhowr tallaabo ayaan fuuli jiray neefta; Maan lahayn tabar aan ku qaado baaldi biyo ah. Calool istaag, dheefshiid xumo, laabjeex, hurdo la'aan, madax-xanuun, finan, gout, sclerosis, dhiig-karka, tachycardia, boronkiitada raaga, babaasiirka iyo hargabka soo noqnoqda ayaa ahaa saaxiibka noloshayda waqti dheer. Waad ku mahadsan tahay cunista cayriin waxaan ka takhalusay dhammaan cilladahaas. Waxaan si joogto ah hoos ugu dhigay cadaadiska dhiiggayga 18-20 ilaa 13, iyo heerka garaaca wadnahayga oo ka ahaa 80-90 ilaa 58-60. Daal la'aan,

Waxaan u socon karaa Tajrish iyo dib (masfo 24 kiiloomitir ah) afar saacadood gudahood, waxaan kori karaa buuraha sida riyaha, waxaan kor u qaadaa shandado culus jaranjarada, markaan waqti helo waxaan socod dheereeyaa 12 kilomitir oo ah hawl maalmeed caadi ah. Aniga oo hal mar la ildaran boronkiitada raaga oo la jiifiyay hargab sannadkii dhowr jeer, dabcan, xitaa hargab caadi ah ma uusan qaadin dhowrkii sano ee la soo dhaafay oo waxaan seexday hawada furan sanadka oo dhan. jiilaalka iyo xagaaga, iyada oo aan cabsida ugu yar ee qabow ama microbes midkood.

Sannado ka hor, waxaa igu dhacay weerar aad u daran oo gout ah oo aanan taaban karin kala goysyada suulkayga weyn; Maanta waxaan ku qalloocin karaa iyaga oo aan itaalkayga ugu yareyn. Halkee adduunka laga helay natiijooyin la mid ah atophan, ACTH, digitalis, bromides, iodine, aspirin, antibiyootiga iyo kumanaan daawooyin kale ah?

Wadnaha ku shaqeeya garaaca 58 garaac daqiiqaddii waxaa si kalsooni leh loo filan karaa inuu sii shaqeeyo sanado badan isagoon waligiis la kulmin khatarta istaroogga. Marka la eego xaaladaha cunto karinta sida hoos u dhaca heerka garaaca wadnaha wuxuu dhacaa kaliya marka wadnuhu daciifo, laakiin xaaladdeyda waa natiijada dabiiciga ah ee joogtada ah ee hawlgalka xubnaha dheefshiidka.

Aad bay muhiim u tahay in mar kasta oo aan isku dayo in aan caloosha ku kordhiyo tirada caadiga ah ee cuntooyinka dabiiciga ah dhowr jeer, kuma jiraan caloosha muddo dheer, laakiin waxay u gudbaan mindhicirka hal mar oo ay ka baxaan jidhka dhowr saacadood, iyada oo aan la marin. Burbur kasta iyo iyada oo aan soo saarin cilladaha dheefshiidka ee ugu yar ama ii keena wax dhib ah si kastaba ha ahaatee. Xaaladdan oo kale, garaaca garaaca garaaca wadnahaygu wuxuu kordhiyaa wax aan ka badnayn afar ama shan garaac daqiiqad, halka markii aan isku dayo inaan "ku qanciyo" naftayda cunto karsan sida "qofka caadiga ah," wadnahaygu wuxuu isla markiiba boodaa 85-90 waxayna qaadataa maalmo in calooshaydu dib u soo ceshato dareenkeedii caadiga ahaa ee iftiinka.

Aniga iyo naftayda, waxaan korinayaa ilmahayga saddexaad sidii mid cayriin-cune ah. Iyadu waa in yar oo toddoba jir ah, laakiin waligeed in yar oo cunto xun ah afka ma gelin. Caafimaadkeedu waa

qaabka qummanaanta. Waxaan hadda arki karaa farqiga weyn ee u dhexeeya carruurta cayriin iyo kuwa karsan cuna. Way ka sahlan tahay in boqol carruur ah oo ceyriin cuna la koriyo, in ka badan ilmo karsan oo keliya. Marnaba qofku ma helo fursad uu kaga werwero xanuunnada carruurta sida qarqaryo iyo hargab, shuban iyo calool istaag, ama dhibaato ku saabsan cunista cunto badan ama aad u yar. Iyadu aad bay u farax-san tahay sida lark-ka oo kale, mar kasta oo ay doontona miiska ayay tagtaa oo nafteeda ayay ku caawisaa wax kasta oo ay jeceshahay inay cunto. Maalintii oo dhan way ciyaartaa, heesaa, oo dheeshaa iyada oo aan niyad-jab iyo xamaasad toona lahayn, iyada oo aan ooyn, iyada oo aan dhibaato u keenin dadka ku xeeran.
Waxay seexataa 8-da fiidnimo oo sax ah, markay dhawr daqiiqo nafteeda u heesi jirtay ayay indhaha isku qabatay oo waxay seexataa sida korka sare ilaa 6-da subaxnimo. Intaa waxaa dheer, waa xaqiiqo cajiib ah in dhowrka bilood ee ugu horreeya ka dib aan xasuusan karno saddex ama afar jeer oo keliya markii ay toostay habeenkii. Hurdadeedu aad bay u qoto dheer tahay oo sanqadh iyo sawaxan ku keenaysaa inay hurdada ka kacdo.

Marka carruurta kale ee ku jirta dugsiga barbaarinta ay soo fadhiistaan miiska quraacda si ay u cunaan rooti iyo farmaajo, rooti iyo subag, macmacaan, iwm, waxay soo saartaa baceeda miraha ah oo ay guriga ka soo qaadatay oo si deggan ugu raaxaysato. Marka aan ku jirno booqashada saaxiibada, waxay si taxadar la'aan ah u eegtaa miisaska shaaha ee aadka u badan ee ay dadku fariistaan oo "ku raaxaystaan" dhammaan noocyada macmacaanka iyo macmacaanka. Marna ma muujiso rabitaan, xitaa xiiso darteed, si ay u dhadhamiso midkoodna. Waa sidaas in dhammaan carruurta cayriin cunta lagu koriyo.

Xaaskayga, oo aanan weligay ku qasbin aragtidayda, si tartiib tartiib ah beddelka habkeeda nafaqeynta iyada oo u eegaysa ilmaheeda iyo caafimaadkeeda, hadda waxay noqotay qof cayriin cuna oo aad ugu qanacsan xaaladdeeda. Bilowgii, gabi ahaanba way iska dhaaftay hilib ka dibna waxay yaraysay suxuunta karsan ee aan hilibka lahayn hal ama laba toddobaadba. Markuu ilmuhu koray, kuwan waxaa lagu beddelay dhowr baradho la kariyey oo marmar la qaatay. Ugu dambayntii, kuwaasna gabi ahaanba waa laga quustay markii maalin uu canuga waydiiyay, "Hooyo, waa maxay ur xun?" Intaa ka dib waxa ay qaadatay in yar oo rooti ah oo dhan, taas oo ay mararka qaarkood ku cuni jirtay walnut, oo aanay ilmuhu arkin.

sidaas darteed, in ay ka fogaato dhammaan cuntooyinka karsan. Waxaas oo dhan waxay ku dhammaatay dhib la'aan, markii go'aanka si dhab ah loo gaaray. Marka guriga laga waayo ur cunto karsan, cunista cayriin waxay noqotaa arrin aad u fudud. Sidan ayay tahay in ay raacaan dhammaan waalidiinta qiimeeya caafimaadkooda jecelna ubadkooda.

Dhammaan caadooyinka xunxun ee bani-aadmiga waa natiijada kariska Cunista

Cunista cayriin waxay ka saari doontaa saaxadda dhammaan xumaanta kale sida khamriga, sigaarka tubaakada, balwadda maandooriyaha iyo xishoodka. Balwadahani ma sii raaci karaan cunista ceyriinka ah. Xumaantan waa satalaytka qabatinka cuntada.

Guusha cayriin-cunista, nabad waarta ayaa ugu dambayntii ka abuurmi doonta adduunka iyo quruumaha dhexdooda. Dhammaan dembiyada, nacaybka, cadaawadda, kibirka, xaasidnimada iyo, guud ahaan, dhammaan dabeecadaha xun ee bani-aadmiga waa farcankii cunto karinta. Marka la baabiiyo cunista karsan, hammiga nimanku wuu degi doonaa, maskaxdooduna way kool-koolin doontaa, noloshuna waxay noqonaysaa mid sahlan oo raggu ma sii qasbi doonaan inay midba midka kale jidhkiisa jeexjeexaan ama damiirkooda ka iibsadaan qashin qub ah.

Fikradda Cuntadu waa inay ku kooban tahay Badalka Nafaqada Aan Dabiiciga ahayn ee Dabiiciga ah Habka Quudinta

Cunista cayriin oo dhammaystiran ayaa ah habka keliya ee bani aadamka looga xorayn karo cudurrada. Tallaabooyinka nus-cabbirka ah weligood ma bixin mana bixin doonaan wax natiijo ah. Marka la eego xaaladaha hadda jira ee la kariyey-cunista dhammaan xisaabinta la aqbalay ee qiimaha nafaqada ee cuntooyinka gaarka ah waa in loola dhaqmo si aan xisaab lahayn. Si kasta oo uu cudurku yahay, marka su'aasha cuntada laga hadlayo waa in aan ka fikirno oo kaliya ceyriinka iyo kan karsan, dabiiciga ah iyo kuwa aan dabiiciga ahayn, nadiifka ah iyo kuwa sii xumaanaya. Talooyinka lagu soo jeedinayo maalin kasta raadiyaha, wargeysyada iyo habab kale oo kala duwan oo ku saabsan isticmaalka fiitamiinnada, macdanta iyo borotiinka gaarka ah, iyo macluumaadka laga bixiyo qiimaha kalooriyada, waa gebi

aan la hirgelin karin, aan qiimo lahayn oo khatar ah, gaar ahaan marka ay ku saleysan yihiin isticmaalka daroogada iyo cuntooyinka xoolaha.

Marka la tixgalinayo sifooyinka maaddooyinka nafaqada shakhsi ahaaneed, waa in aynaan nafteena ka werwerin gabi ahaanba waxa fitamiinada ama qaybaha kale ee ka jira nafaqo gaar ah. Waa joogitaanka aan kala go'a lahayn ee dhammaan qaybaha kala duwan ee afka kasta oo cunto ah waa inay noqotaa mid khasab ah. Sidaa darteed, waa in aan ka taxadarnaa in mid ka mid ah ka kooban yahay uusan ka maqnaan cuntada aan isticmaalno. Tani waa xaalad marka aan cunno cunto kasta oo khudrad ceeriin ah, halka cuntada karsan ay ka maqan yihiin kumanaan kun.

Qarniyo ka dib, kumannaan khabiiro ah ayaa sameeyay cunto-yaqaanno daraasaddooda gaarka ah. Laakiin maadaama ay u fiirsadeen dhibaatooyinka labaad oo kaliya oo aanay tixgalinin khasaaraha ka soo gaadhay dabka jikada, cilmi-baadhistoodii ayaa ku guul darraysatay inay soo saarto natiijadii la rabay, kaaga sii darane, khilaafaadkooda tirada badan awgeed, waxay ku noqdeen masiibo bani-aadmi ah. . Xataa khudaarleyda oo lagu tiriyo kuwa ugu horusocodka badan dhexdooda, ayaanay u dulqaadan karin waxyeelada uu dabkaasi geystay, balse waxay u dulqaadan jireen isticmaalka rootiga cad iyo sokor sifaysan oo aan lahayn dhammaan waxyaabaha qiimaha leh. Si kastaba ha ahaatee, waa in la qiraa in guuleysiga balwadaha bini'aadamka, khudaartu ay dhaafeen waddada ugu dheer. Talaabada ugu dhibka badan waa ka fogaanshaha hilibka, ka dib beddelka cuntada aan hilibka lahayn ee cuntooyinka ceyriinka ah waa tallaabo yar, inkasta oo ay tahay tallaabadan yar ee ay tahay in ay gaaraan hadafkooda ugu dambeeya. Sidaa darteed, waa in la filayaa in khudaarleyda dhammaan hadhka ra'yiga ahi ay aqbalaan mabaadi'da ceyriinka oo ay ku ururiyaan hal calan, si ay u aasaasaan nolosha farxadda leh ee weligeed ah riyada aadanaha.

Khabiir ahaan xagga cuntada, sumcadda weyn waxaa Ameerika ku guuleystay G. Hauser. Laakiin xitaa Hauser, horumarsan sida uu u yahay marka la barbar dhigo dhakhaatiirta kale, ma tixgeliyo waxyeelada ay cunto karinta u geysato, sidaas darteed wuxuu isku dayaa inuu soo celiyo burburkii ku dhacay jikada isagoo isticmaalaya warqad dhakhtar. Bal aan ka soo qaadno in taladiisa

waxaa laga yaabaa inay u adeegto ujeedo faa'iido leh. Laakin aaway shaqaalihii, kii beeralayda ahaa ama ninkii caadiga ahaa ee dariiqa jooga si uu u helo lacagta kunka dollar ah ee uu bixinayo si uu u helo xog ku saabsan inta uu le'eg yahay molaaska madow ee uu subaxii qaato, inta khamiir ee fiidkii ah. , ama imisa kun oo unug oo fitamiin gaar ah ay tahay inuu maalin kasta liqo?

Tani maaha habka saxda ah. Waa lagama maarmaan in la wada barto adduunka sida ugu fiican ee suurtogalka ah iyada oo la adeegsanayo alaabta ceeriin ee muhiimka ah ee noolaha bini'aadamka, si aad u bedesho caadooyinka nafaqada ee hadda jira iyo in la joojiyo talooyinka cuntooyinka gaarka ah iyo fitamiinada shakhsi ahaaneed.

Ragga saynisku waxay og yihiin in qofna si gaar ah u quudin cunto rooti ah, bariiska la shiiday ama hilib uusan rajeyneynin inuu noolaado waqti dheer. Laakiin ninka caadiga ah ma yaqaan. Ra'yigiisa, cuntooyinkaas ayaa bixiya nafaqo aad u wanaagsan. Sideen ku dammaanad qaadi karnaa in iyadoo ay jirto xoogga duruufaha ama cadaadiska saboolnimada uusan qofku si nacasnimo ah naftiisa iyo carruurtiisa ugu quudin doonin cuntadaas oo keliya oo uusan naftiisa halligin natiijada ka dhalata? Xataa saynis yahankii ugu caansanaa, sida uu mowduuca oo dhan u yaqaan, ma awoodo in uu iska caabiyo damaca hungurigiisa oo aad u cuna waxyaalahaas habaaran ee uu si tartiib tartiib ah isu dilo, isla markaana uu si degdeg ah isu dilo isaga oo adeegsanaya kansar ama wadna xanuun. Kuma filna, kaliya in fikradahan buugaagta lagu faafiyo; waxaa lagama maarmaan ah in la abaabulo hay'adaha ku haboon ee dawladda si loo soo bandhigo isbeddel aasaasi ah oo qorshaysan oo lagu sameeyo caadooyinka nafaqada ee dadka. Tallaabooyin firfircoon waa in la qaadaa si loo xaddido si tartiib tartiib ah qashinka ballaaran ee ka kooban nafaqooyinka iyo in lagu dhiirrigeliyo isticmaalka cuntooyinka ceyriinka ah iyo kuwa aan nijaasoobayn. Hadafka ugu dambeeya ee nooc kasta oo cunto ah waa cunno cayriin ah, marka ereyga "cunto" uu lumiyo macnihiisa oo uu meel dhigo odhaahda NAFAQADA DABIICIGA AH ama ALAAB CAYRIIN DHEXE AH EE WARSHADA AADmiga.

Isticmaalka Fiitamiinada iyo Macdanta Artificial waa in ay ahaataa Joogsaday

Marka la eego tirada walxaha nafaqo ee cuntooyinka dabiiciga ah aad bay u kala duwan yihiin, marka la eego hal milligaraam ee hal ka kooban waxaa laga yaabaa in kun-meeloodow milligaraam qayb labaad ah iyo hal milyan oo milligaraam oo saddexaad ah. Laakin waxa ka kooban hal milyan oo milligaraam milligaraam waxa ay lama huraan u tahay warshadda bini'aadamka iyo tan miisaankeedu yahay hal milligaraam. Hadda, inta lagu guda jiro karinta waa si sax ah qaybaha ka jira raadadka yar yar oo kaliya ee la burburiyo marka hore.

Waxaa laga yaabaa in la is weydiiyo sababta alaabta cayriinka ah ee cilladaysan ay warshadda aadamuhu ay hal mar u joojin la'dahay shaqada, sida warshadda caadiga ah, balse ay sii wadato hawlaheeda muddo dheer, taas oo dadka u horseedaysa gabagabo khaldan oo ah in wax kasta oo rabitaanka cuntada ku qanciya ay yihiin nafaqo. .

Xaqiiqdu waxay tahay in jidhka bini'aadamku aanu ahayn mid caadi ah warshad. Waa duni aad u weyn oo leh malaayiin dad ah, warshado aan la tirin karin, ururo kala duwan, nidaamyo, bakhaaro, kayd, iyo wixi la mida. Xitaa haddii aysan helin wax nafaqeyn ah, weli way sii noolaan kartaa ilaa 70 maalmood ama xitaa ka badan iyada oo wacaysa isticmaalka kaydkeeda kaydsan.

Ka dib marka la soo galo noolaha, nafaqooyinka waxaa loo qaybiyaa dhammaan jidhka bini'aadamka iyada oo loo marayo dhexdhexaadiyaha dhiigga oo mid kasta oo ka mid ah unugyadu waxay helayaan walxaha ku habboon qaab-dhismeedkiisa iyo takhasuskiisa. Laakin unugyada qanjidhada iyo xubnuhu waxba kama qaataan qaybo yar oo ka mid ah kuwa xumaaday ee ku jira cuntada la kariyey ee noocyada yar yar ee lagu tirin karo faraha qofka. Waxay ku sii sugaan gaajo iyo baahi, ilaa sayidkoodu deign in uu fidiyo faraha si uu naftiisa ugu caawiyo xabbad basasha ah, khudrad cagaaran ama miro.

Bani'aadamku ma dareemo gaajada unugyada gaarka ah, inkastoo ay jirto gaajada aadka u daran ee unugyada qanjidhada iyo organic, calooshiisa ayaa buuxda, balwaddiisu waa ku qanacsan tahay, isaga qudhiisu waa ku qanacsan yahay. Laakiin waxa ka sii badan ayaa ah unugyada aan qiimaha lahayn, caajiska ah iyo kuwa aan firfircoonayn, kuwaas oo hunguri weyn u cunaya "qalabka dhismaha oo si buuxda isu dheelitiran"

si ay u dhismooyinkooda iyo "xooji oo adkeeyaan" jidhka by kordhinta tirada badan.

Tani waa sababta 50-60 kiiloogaraam oo unugyo sarsare ah oo aan faa'iido lahayn, qofka loogu yeero caafimaadka qaba, adag oo xoogga leh uusan haysanin dhowr boqol oo garaam oo unugyo firfircoon oo gaar ah, kuwaas oo mid ama mid kale oo ka mid ah qanjidhada uu si joogto ah u shaqeeyo. oo soo saara alaab aan cillad lahayn. Ilaa inta qanjidhada iyo xubnaha aan laga qaadin hadhaagii ugu dambeeyay ee unugyada firfircoon, ninku wuxuu awood u leeyahay inuu si uun u jiido jiritaankiisa; Laakiin markii ugu dambaysta la bixiyo, dhimashadu waxay noqotaa lama huraan.
Dabadeed qofka "dheregsan", "fudud" iyo "xoog" wuxuu u dhintaa isagoo gaajaysan qanjidhada iyo xubnihiisa. Tusaale ahaan, unugyada wadnuhu waxay lumiyaan awoodda lagama maarmaanka ah iyo barti si ay u sameeyaan foosha caadiga ah. Wadnuhu waxa uu markaa isku dayaa in uu xaalada badbaadiyo isaga oo kordhinaya tirada unugyadiisa, taas oo keentay in uu ku balaadhiyo unugyo ka samaysan borotiinada xoolaha iyo rootiga cadcad. - Laakiin tani faa'iido ma leh, sababtoo ah unugyadani ma laha awood ay ku qabtaan shaqo kasta oo faa'iido leh mana qaadato wakhti dheer ka hor inta aan xubintu joojin garaacista gabi ahaanba.

Ma garanayno si dhab ah, inta xubnood ee kala duwan ayaa taga samaynta hadhuudh sarreen ah ama jidh kasta oo khudradda kale ah. Aynu soo qaadano tiro mala awaal ah, oo qiyaas ah, dheh 10,000. Marka la eego sharciyada ugu hooseeya ee dabeecadda waa in aan markaas ku fikirno in alaabta ceeriin ee lagama maarmaanka u ah warshadda aadanaha ay ka kooban yihiin 10,000 oo walxood oo kala duwan, marka la keenayo alaabtaas waxaa muhiim ah in si gaar ah looga taxadaro in mid ama mid kale oo ka mid ah ka kooban yahay uusan ahayn. maqan.
Tani waa nidaamka ugu dabiiciga ah ee lagu hubinayo shaqada caadiga ah ee warshadda aadanaha.

Hadda aan aragno sida ay u kacsan tahay-cuno-cunista cuntadan la kariyey da'du waa. Raggu waxay si ba'an u burburiyaan walxahaas muhiimka ah waxayna jidhkooda ku nafaqeeyaan dhowr nooc oo ka mid ah waxyaabaha ay ka kooban yihiin.

Ka dib sannado badan oo cilmi-baaris ah oo cilmi-nafsiyeedka bayoolojigu waxay ogaadeen in ay jiraan 1015 nooc oo walxo ah oo ku jira farmaajada, subagga, beerka ama maskaxda. Mid ayaa filan kara inay qirtaan in natiijadii foosha dheerayd ee ay heleen ay ogaadeen in cuntooyinka caynkaas ah iyo kuwa la midka ahi ay ka kooban yihiin 10-15 oo keliya.

Noocyada sunta ah, kuwa aan dheeli tirnayn, sunta-xanta, sunta xumaatay iyo kuwa dhintay, iyo kuwa ka kooban walxaha ka samaysan alaabta ceeriin, 9990 nooc ayaa maqan, sidaas darteed, cuntooyinkaas waa kuwo aad u liidata, waxyeello iyo khatar ah, isticmaalka nafaqo ahaan waa in aan loo isticmaalin. qof walba ayaa ku taliya. Laakiin taa beddelkeeda, waxay mid mid u caddeeyaan dhammaan magacyada dhammaan walxaha ay ku guuleysteen inay ka helaan cuntooyinkaas, waxay si faahfaahsan u qeexaan shaqadooda xagga nafaqada, ka dib markay qiimeeyaan hantidooda, waxay kula talinayaan inay yihiin nafaqo "faa'iido leh". Kelmad kama aanay soo hadal qaadin maqnaanshaha kumanaanka xubnood ee nafaqeeyayaalka ah, kamana hadlaan doorkooda nafaqaynta ama natiijada masiibada ah ee daba socota maqnaanshahooda.
Si kastaba ha ahaatee, tixgalintan ayaa ah dhinacyo aad muhiim u ah su'aasha.

Waa in maskaxda lagu hayaa in sidaas oo kale ay yihiin shaqooyinka cayriin Cuntooyinka ku jira noolaha oo xataa haddii mucjisooyinka qaar uu ninku ku wada ogaado, cimrigoo dhan kuma filna sharraxaaddooda. Waa in aan u tixgelinaa mid ka mid ah sharciyada hoose ee nafaqeynta xaqiiqda ah in wax nafaqeeyayaal ahi uusan u adeegi karin ujeedadiisa dhabta ah haddii si gooni ah loo qaato, marka laga reebo guud ahaan.

Marka mid tilmaamayo xitaa saynisyahanka ugu caansan in uu jiro Wax fiitamiino ah oo ku jira rootiga cad ee uu cunayo ma jiro, ayuu ku jawaabay, isaga oo aan ka walaacsanayn, in uu sidoo kale cuno cunto ay ku jiraan fiitamiino. ku doodo in ay jiraan waqtiyo uu isticmaalo hoobiye, sidoo kale. Indho-la'aanta taas oo ka mid ah qabatinka cuntada.

Waa maxay rootiga cad haddii aysan ahayn istaarij, sonkor, dufan, borotiinno iyo dhowr nooc oo cusbo dhintay ah - si kale haddii loo dhigo, kaliya dambaska nafta lahayn ee dhowr ka mid ah 10,000 oo ka kooban oo sameysma alaabtayada ceeriin? Waa maxay sonkorta la safeeyey haddaanay mid ka mid ahayn 10,000 ee kor ku xusan? Waa maxay hilib haddii aanu borotiinada suntu ku jirto iyo raadadka xubno yar oo xumaaday? Haddana, ninku waxa uu calooshiisa ka buuxiyaa dhawrkan maaddooyinkan oo waxa uu xubnihiisa ka reebayaa kumanaan nafaqo oo lama huraan ah. Marka la eego cilladaha ka dhasha xubnaha jirkiisa, mid ayaa laga yaabaa inuu sameeyo

fikradaha qaar adigoo booqanaya isbitaalada ama baaraya sawirada buugaagta caafimaadka. Sidee bay u dhalan karaan qallafsanaanta, nabarrada iyo boogaha, haddaysan ahayn maqnaanshaha nafaqooyinka sare?

Inkasta oo saynisyahannadu ay ilaa hadda heleen 40-50 nooc oo keliya oo ka mid ah kumanaanka qaybood ee nafaqada, qayb weyn oo ka mid ah suugaanta caafimaadka ayaa loo qoondeeyay sharaxaadda saameynta walxahaas, taas oo sidoo kale aasaas u ah hawlo kale oo caafimaad oo badan. Ka sokow, shabakado ganacsi oo aad u ballaadhan ayaa ku fiday dhererka iyo ballaadhka adduunka soo saarista iyo qaybinta walxahaas.

Waxaa laga yaabaa inaan si fiican u sawiranno sida xaaladdu noqon doonto, haddii, halkii 40-50 ka kooban, saynisyahano cilmi-baaristu ay ku guuleysteen hal maalin inay helaan 400 ama 500, oo aan ka hadlin 4,000 ama 5,000 oo nooc oo walxo ah. Ninka maanta waxa uu u muuqdaa mid ka lumay hufnaanta alaabta ceeriin ee dhabta ah ee jidhkiisu u baahan yahay; ama si degdeg ah uguma joogaan gacantiisa ama wuxuu u arkaa inay suurtogal tahay in la helo. Haddaba waa in uu god kasta iyo gees walba ka eego si uu mid mid u helo si uu u qanciyo baahida jidhkiisa. Saynis yahanada cilmi-baadhistu waxa ay u haystaan cilmi ahaan kaliya maaddooyinka qaaciidooyinka iyaga lagu yaqaan ee lagu daabacay buugaag. Maadaama aanay aqoon u lahayn hababka dhammaystiran ee ka kooban hadhuudh sarreen ah, ma arkaan wax cilmi ah oo ku jira. Waa shay "caado" ah oo si fudud loo heli karo, meel walbana ku badan oo qof walba og. Laakiin waa arrin ka duwan marka ay ku guulaystaan in ay helaan qayb cusub oo nafaqo ah oo ay helaan qaacideeda. Waxay markaa noqotaa cilmi-baaris; Daah-furkeeda waxa lagu amaanay guul weyn oo dhanka daawaynta ah, waxa intaas dheer, waxa ay xamaasad iyo xamaasad cusub ku soo kordhinaysaa warshadaha, farmashiyaha iyo rugaha caafimaadka. Taasna waxaas oo dhan waa sababta oo ah ninku ma rabo inuu ka tago rootigiisa cad.

Si kastaba ha ahaatee, dadku waa inay ugu dambeyntii qiraan in sida kaliya ee looga takhalusi karo cudurka ay tahay marka hore in si adag loo xaddido ka dibna la mamnuuco gebi ahaanba burburka ballaaran ee ka kooban qaybaha nafaqeynta.

Si taas loo gaaro, hay'adaha mas'uulka ah waa in ay sameeyaan xayeysiin degdeg ah waana in ay qaadaan tillaabooyin firfircoon oo looga hortagayo burburinta ballaaran ee

ka kooban nafaqo. Waa in ay ka helaan noocyo cusub oo suxuun ah oo laga keenay isku-dhafka cuntooyinka ceeriin ah oo ay kula taliyaan dadweynaha, kuwaas oo caadooyinkooda nafaqeynta ay markaa isbeddeli doonaan si tartiib tartiib ah. Sidaa darteed, cudurrada hadda aafeeyey bini'aadamka ayaa si tartiib-tartiib ah u baabi'i doona, waxaana saameyn ku yeelan doona dhaqaalaha baaxadda leh ee maciishadda.

Kahor intaanan noqon kuwa cayriin cuna, qoyskayagu waxay cuni jireen kiiloogaraam rooti ah maalin kasta, halka kiilooga sarreenka ahi ay noo joogaan siddeed ilaa 10 maalmood. Cunto rooti cad ah waxay ahayd inaan waa hore dhiman lahaa, laakiin waxaa mahad leh sarreenka nolosha bixiya ee aan weli noolahay, waxaanan hubaa inaan noolaan doono ugu yaraan 40-50 sano oo kale.

Isbarbardhigga u dhexeeya Caafimaadka Ceydhiin-cunista iyo Cunista Carruurtu waa Habka ugu Wanaagsan ee Lagu Xaqiijinayo Dhibta Ay Geysanayso Cunista Cunnada Karsan

Mabaadi'da marka hore waa in lagu qaataa xannaano-maalmeedka, guryaha carruurta, isbitaallada iyo makhaayadaha, ka dibna waa in lagu faafiyaa iyada oo la adeegsanayo sumcadda dadweynaha guud ahaan. Iyadoo xaqiiqooyin cad oo aan la dafiri karin sida aan soo bandhigay, waxaa la rajeynayaa in saynisyahano aragti cad ay isla markiiba shaqeyn doonaan. Laakiin haddii ay rabaan inay helaan caddayn kale oo la taaban karo, waxaan soo jeedinayaa tijaabadan soo socota. Dhallaanka ku jira mid ka mid ah guryaha carruurta ha loo qaybiyo laba kooxood oo siman, mid ka mid ah waa in lagu quudiyo hababka caafimaadka ee hadda jira, kan kalena lagu soo qaado mabaadi'da cuntada cayriin. Markaa caafimaadka labada kooxood ha la is barbar dhigo. Shaki igagama jiro wax kasta oo xaqaa laga bilaabo bilawga ah ay u cadaan doonto aduunka oo dhan kee ka mid ah labada nidaam), nafaqadu waa cilmi ahaan iyo bini'aadantinimo. Natiijooyin isku mid ah ayaa laga yaabaa in lagu helo iyadoo la waafajinayo habka daaweynta bukaannada isbitaalka.

Dad badan oo caqli-yar ayaa laga yaabaa inay diidaan tijaabada dhulka inay dembi ama dhaawac tahay in "tijaabo" noocan oo kale ah lagu sameeyo carruurta.
Si kastaba ha ahaatee, haddii dadka noocaas ah ay u fekeraan in yar oo qoto dheer, waxay arki doonaan in aysan ahayn tijaabo lagu ilaalinayo nolosha iyo caafimaadka ilmaha iyada oo la quudinayo ururinta dhamaystiran ee qaybaha nafaqada saafiga ah ee loogu talagalay.

dabiiciga ah ee noolaha aadanaha. Tijaabooyinka dhabta ah waa kuwa ka baxsan bini'aadantinimada oo lagu sameeyo hufnaanta cilmiga iyada oo dhawr nooc oo walxo synthetic ah oo ilaa hadda si dirqi ah looga aqoonsan yahay shaybaadhka, taas oo keentay in malaayiin carruur ahi ay nolosha ka baxaan iyaga oo yaryar, waalidkoodna ku haya qadhaadh. murugo. Tijaabooyinku waa kuwa caafimaadka dadka ku ciyaara 1,001 cunto iyo sun xun oo abuura cudurro cusub. Cuduradaas waxaa si qarsoodi ah loogu magac daray cudurrada ilbaxnimada, iyada oo aan la dareemin ceebta ugu yar ee "ilbaxnimada" sida "ilbaxnimada" oo aan ka tarjumeynin in xaaladaha ka dhashay cuduradaas lagu magacaabi karo jaahilnimo, bahalnimo ama bahalnimo, laakiin marnaba ilbaxnimo.

Hay'adaha Sayniska iyo Hay'adaha Dawladda ee Mas'uulka ah waa inay Baadh Dhibaatada Cunista Ceyriinka Adoon Dheeraad Ah Lahayn

Dib u dhac

Waxaan soo jeediyay hab xagjir ah oo isla markaasna ah hab aad u fudud oo dabiici ah kaas oo aadamuhu uga xoroobi doono cudur kasta oo dhulka ah. Tani waa arrin aad u muhiim ah oo dhammaan saynisyahannada, dhakhaatiirta, indheer-garadka iyo hay'adaha dawladda ee mas'uulka ah ay tahay inay fiiro gaar ah u yeeshaan. Waa inay si cad u caddeeyaan inaan ku khaldanahay aragtidayda oo ay ku beeniyaan tijaabooyinka aasaasiga ah, ama waa inay xaqiijiyaan xaqiiqadooda oo ay qaadaan tallaabooyinka lagama maarmaanka ah si ay ugu dhaqmaan. Gaar ahaan, haddii ay dhakhaatiirtu muujiyaan danayn la'aan iyo aamusnaan kasta, waxa laga yaabaa in ay dadweynuhu u fasirtaan arrin cad oo ah in aanay diyaar u ahayn in ay cudurro ka hortagaan, si aan beertooda ama qaliinkooda loo yarayn. Shakhsi ahaan, ma rumaysni in tani guud ahaan run tahay, sababtoo ah in yar oo bini'aadam ah ayaa noqon kara naxariis la'aan; laakiin dhakhaatiirtu waa inay bixiyaan caddayn togan oo ah inay leeyihiin ujeedo ka sarreeya oo ka sharaf badan samaynta lacagta, iyo in shaygu yahay, dhab ahaantii, u adeega sayniska, u adeega aadanaha.

Dhakhaatiirta sharafta leh, danta guud iyo daacadnimada leh waxay ku gaadhaan ujeeddadii ay hiigsanayeen oggolaanshaha cunista ceyriinka ah, halka dhakhaatiirta ka baxsan bini'aadantinimada, danaystenimada iyo hunguriguba ay u arkaan khasaare shakhsi ah. Dhibaatada la sheegayo ee ah in la beddelo kastamka xididka qoto dheer ayaa kaliya u adeegi kara marmarsiinyo jilicsan

Danta dadka sharka leh ee bakhiilsan. Daahfurka cunista ceyriinka ah waa fursadda ugu wanaagsan ee lagu kala sooci karo kan gobta ah iyo kan jaahiliinta ah, kan wanaagsan iyo kan sharka ah, kan caqliga leh iyo kan garaadka daran.

Ma jiro waxqabad bini'aadantinimo oo ka weyn faafinta cunista ceyriinka ah. Waxaa lama huraan ah in dhammaan bini'aadamka laga kiciyo hurdadii qarniyada soo jirtay, indhihiisa la kala qaado, lagana ruxo hagardaamooyinkii ku jiray, lagana xorayn lahaa qarowga uu ku jiro. Taajiriintu waa inay lacagtooda ugu deeqaan arrintan; waxgaradka maskaxdooda. Waa lama huraan in la sameeyo jaaliyado, la dhiso naadiyo, la daabaco wargeysyada iyo daabacaadda buugaagta.
Intaa waxaa dheer, waxaa loo baahan yahay in la dhiso sanatoria ballaaran oo leh dhammaan waxyaabaha loogu talagalay nasashada, maaweelada iyo ciyaaraha, iyo iyada oo loo marayo "xabbis" dhowr bilood ah si loo bogsiiyo, loo soo nooleeyo, si looga xoreeyo nacaybka wax burburinaya, iyo in la caawiyo oo loo iftiimiyo dadkaas.
kuwaas oo aan haysan xogta lagama maarmaanka ah iyo awoodda rabitaan. Waxaa aad uga faa'iido badan oo la jecel yahay in ujeeddada loo huro dhaqaale iyo tamar in la dhiso dhismayaal aan faa'iido lahayn oo aynaan u baahnayn sida kaniisado ama dugsiyo iyo isbitaallo. Ceyriin-cunidu waa dhagax taabasho oo aynu ku xaqiijin karno indheergaradka dhabta ah ee haysta xukun xor ah oo aan xad lahayn, ama qofka runtii danaynaya caafimaadka iyo wanaagga dadweynaha. Waa xarfo dahab ah oo ay taariikhdu ku qori doonto magacyada dadka noocaas ah.

Runta in la sheego Danbi ma aha

Dadka qaar waxay igu eedeeyaan inaan leeyahay carrab af badan. Markaan u yeedho kuwa wax cuna oo gacan ku dhiiglayaal ah, iyo kuwo faqash ah, iyo dembiilayaal, anigu ma aan eedaynayo; Runta uun baan ku hadlayaa, in kastoo ay runtu tahay qadhaadh. Hooyadu marka ay gacmaheeda taxadarka leh afka uga buuxiso cunno kulul oo ay jeceshahay, waxay dhaawacdaa xubnaha ilmaheeda oo u horseedda xanuun iyo dhimasho. Marka dhakhtarku u diyaariyo cunto "nafaqeysan" iyo "si sahlan" loogu talagalay carruurta yaryar iyo

Wuxuu qoraa kaniiniyada fiitamiinnada macmalka ah ee kharashka khudaarta iyo miraha, wuxuu ku kacay dembi ka sii weyn.

Maalin kasta waxaan u kuur-galaa sida, masiirka yaabka leh, kuwa daciifka ah iyo kuwa buka ay u arkaan inay dawo u yihiin walxaha aadka u sababa xanuunkooda, oo ay u cunaan hunguri-xumo, halka, caksigeeda, ay ka fogaadaan cabsida keliya. maaddooyinka (Khudaarta iyo miraha ceeriin) kuwaas oo soo celin kara caafimaadkooda, sababtoo ah waxay u arkaan inay sabab u yihiin dhibaatooyinkooda. Malaayiin nafo ah ayaa loo huray oo kaliya sababtoo ah fikirkan khaldan ee dilaaga ah. Qofka soo gala qoto dheer ee masiibada ma sii ahaan karo mid qabow oo aan dan ka lahayn.

Ma jiro Caqabad Sharci oo Ka Hortagaya Burburka Qalabka Ceyriinka ah ee loogu talagalay Warshada Aadanaha

Marka cilad yar ay timaado iftiinka dheelitirka saxda ah ee alaabta ceeriin ee la keeno warshadaha gobolka, dadka mas'uulka ka ah waxaa lagu eedeeyaa dayacaad waxaana la horkeenaa buug, halka kuwa ku kaca sinada ugu xun ee alaabta ceeriin ee lagama maarmaanka u ah shaqada saxda ah ee warshadda aadanaha inta badan waa bilaash. Qarnigan la joogo ee horumarka cilmiga ah, qofka ugu jaahilnimada iyo doqonka ahi waxa uu xaq buuxda u leeyahay in uu raadiyo habab cusub oo lagu xumeeyo cuntooyinka dabiiciga ah, iyo in uu soo ururiyo oo uu iibiyo iibka cuntada ugu qosolka badan. Laakiin waxa si gaar ah la yaab leh waa xaqiiqda ah in saynisyahanka weyn, cilmi-nafsiyeedka weyn, kaas oo naftiisa u huray daraasadda hawlaha noolaha ee unugyada nool, ama khabiirka cuntada, oo hadafkiisa ugu weyn ee noloshiisa ay tahay ka shaqeynta cuntada ugu fiican ee nin, soo iibsadaan tuunsan oo ah walxo sida xunxun oo ay u bixiyaan unugyadiisa, iyada oo aan danayn la'aan iyo taxadar la'aan ugu, hagayo by qaylo dhaanta oo keliya.

Aragtida kowaad waxay u muuqataa wax aan la rumaysan karin in aan nafteena ka xorayn karno cudurada oo dhan iyada oo loo marayo cunto cayriin. Laakiin weynaanta soo jeedintu waxay ku jirtaa xaqiiqda ah in "wax aan la rumaysan karin" ay si fudud u noqoto xaqiiqo la dhammaystiray. Dhibka ay leedahay ka tanaasulida laqabsiga cuntada waa in aan loo arkin caqabad hortaagan xaqiijinta himilada

cayriin-cunid; liddi ku ah, waa in ay u adeegtaa sidii halbeeg lagu qiyaasi lahaa xoogga cadawga ee jinsiyadda aadanaha waana in ay nagu dhiirigelisaa in aan samayno dadaal kasta si aan uga hortagno soo galitaanka bahal noocan oo kale ah oo laga cabsado noolaha ilmaha cusub. Xataa dadka ay ku adag tahay in ay iska daayaan cuntada la kariyey, haddana ku sii adkaysta caadooyinkooda xunxun, waa in ay runta caddeeyaan, jiilka soo kacaya iyo mustaqbalka bani-aadmiga dartiis waa in ay u dagaallamaan guusha runtaas iyaga oo wacdiya. iyo qeexidda mabaadi'da cunista ceyriinka ah iyo dhammaan siyaabaha kale ee la heli karo.

Dabcan, dadkaas cidhiidhiga ah iyo kuwa dib-u-socodka ah kuwaas oo si aan leexleexad lahayn ugu xaglinaya cunnooyinka karsan iyo daroogooyinka mabaadi'da cayriin-cunista ayaa aad u horumarsan, laakiin maanta waxaynu ku noolnahay qarniyadii cosmic, ee ma aha qarniyadii dhexe, markii fikrad kasta oo horumarsan ama hal-abuur weyn ay sanado silcinayeen jaahiliinta. Maanta, waa su’aasha la is weydiinayaa badbaadada ama dabar-goynta bini’aadamka ee la horkeenay. Caqligu waa bini'aadantinimada ka baxsan.

Cunista ceyriin waxay xaqiijisaa faa'idooyinka baaxadda leh ee dadweynaha Dhaqaalaha oo Kor u qaada Heerka Nolosha Dhowr Waqtiyada

Nafaqooyin aan la rumaysan karin ayaa ku baaba'ay dabka iyo iyadoo loo eegayo noocyada badan ee diirka, sifaynta iyo habaynta. Tusaale ahaan waxa la odhan karaa 100 garaam oo sarreen biqil ah ayaa ka qiimo badan nafaqo ahaan marka loo eego roodhida cad ee laga helo kiilooga sarreenka ah. Isla sidaas oo kale ayaa ah dhammaan noocyada kale ee galleyda, digirta, khudaarta iyo miraha. Haddaynu maanta qaybinno dhammaan cuntooyinka xoolaha ka soo baxa, khudaarta adduunka laga soo saaro waxay awood u yeelanaysaa inay iskood u quudiyaan dhawr jeer tirada dadka dunidan ku nool, waase haddii lagu cuno xaalad cayriin ah. Macnaha dhabta ah ee cunista cayriin waxay noqon doontaa mid la fahmi karo, marka aan ka fikirno shaqada, wakhtiga iyo lacagta ay dadku ku luminayaan burburinta nafaqooyinkaas, ka dibna tixgelin dhammaan.

Kharashaadka caafimaad ee ku baxa wasaaradaha kala duwan ee caafimaadka iyo dadweynuhuba iyadoo la rajeynayo in la dabar gooyo hagardaamooyinkii ku dhacay xubnahooda ee ay ku burburiyeen nafaqooyinkaas isku midka ah. Waxaan diyaar u ahay inaan xaqiiqada hadalladayda ku muujiyo caddayn la taaban karo qof kasta oo raba inuu faahfaahin dheeraad ah ka bixiyo mawduuca. Taariikhdu marna cafin mayso dadka masuulka ah ee arinkan ka fiirsada oo dhegaha ka xidha runtan oohinaysa si ay ugu caddeeyaan balwaddooda gaarka ah.

Waxa jiri kara laba sababood oo keliya oo ay u diideen inay aqbalaan mabaadi'da cunista cayriin. Ama waa inay caddeeyaan inay doorbidayaan inay u dulqaataan jiritaanka cudurrada halkii ay "ka diidi lahaayeen" aadanaha "raaxaynta" cuntooyinka la kariyey iyo inay ka tanaasulaan suurtagalnimada in la dhaqangeliyo taxane dhan oo ah "guulaha sayniska" ee la gaaray natiijada Dadaal badan ama, waxqabadka imtixaannada aasaasiga ah ee aan soo jeediyay, waa inay caddeeyaan, ka fogaanshiyaha dadka cudurrada, cunista cayriin dhab ahaantii waxay waxyeello u geysataa iyaga oo dhan.

Tani waxay u arki doontaa wax aan suurtagal ahayn in la sameeyo. Waxa soo raacda in aanay haysan wax kale oo aan ahayn in ay ku tiirsanaadaan sababtooda ugu horreysa, taas oo bani-aadminimada xad-dhaafka ah ay ka muuqato dhammaanba.

Haddaba, anigoo ku hadlaya magaca dhammaan carruurta aan waxba galabsan, waxaan ka codsanayaa dadka ka soo horjeeda cunista cayriin inay u soo gudbiyaan diidmadooda saxaafadda, si ay u helaan jawaabtooda saxda ah, ra'yiga bulshaduna ay u helaan fursad ay ku soo gabagabeeyaan natiijada lagama maarmaanka ah iyo inay ku dhawaaqaan. xukun kama dambeys ah oo cadaalad ah.

Qof kastaa waa inuu aqoonsadaa ceyriinka dhabta ah iyo midka isku dhafan

Qalabka Jirkiisa

Shakhsi kastaa waa hanti-laha ku faana mid ka mid ah kuwa adag warshadaha aduunka oo isagu keligii masuul ka ah habsami u socodka warshada la siiyay. Waxaa lagama maarmaan ah, sidaas darteed, inuu si fiican u barto alaabta ceeriin ee dhabta ah, ee aan cillad lahayn iyo midda muhiimka ah ee warshadaas cajiibka ah.

Daacadnimada alaabtaas ceyriinka ah laguma go'aamiyo tirada borotiinka, dufanka, karbohaydraytyada, fiitamiinnada, macdanta iyo kalooriyada kuwaas oo ay ku qeexeen bayoolajiyada maanta buugaagtooda ku saabsan nafaqada. Sidoo kale suurtogal maaha in la go'aamiyo iyada oo la barbar dhigo liisaska dheer ee cuntooyinka la kariyey.

Malaayiin iyo malaayiin sano iyo xisaabinta saxda ah ee dabeecadeena cajiibka ah waxay isu keentay alaabta ceeriin ee lagama maarmaanka u ah noolaha bini'aadamka, waxay isku darsadeen si qumman iyo tirooyin loo baahan yahay, waxay siiyeen nolol waxayna ku ururiyeen khudradda. jirka qaab unug nool.

Sirta nafaqadu waxay ku jirtaa unugyadaas oo dhintay ama nool.
Marnaba walxo ka kooban unugyo dhintay uma adeegi karaan sida alaabta ceeriin ee warshadda aadanaha.

Waa in aanu aadamuhu ka lumin dareenka saami-qaybsiga oo uu ku farxo wax-abuurkiisa oo ka baxsan xadka caqliga. Waa run in daraasadda qaybaha nafaqada ee shakhsi ahaaneed ee bayolojigu ay qaadeen dhibaato aad u weyn oo ay sameeyeen daahfuryo badan oo muhiim ah, kuwaas oo si buuxda u mudan mahadnaq. Dhammaan guulahaas, si kastaba ha ahaatee, waxaa loo tixgelin karaa mid weyn oo keliya marka la eego horumarka farsamada iyo maskaxda ee hadda ee nin. Xagga xigmadda ugu sarreeya ee dabeecadda xitaa saynisyahannada ugu caansan, oo leh dhammaan waxbarashadooda iyo daahfurnaantooda aan la tirin karin, ma laha aragti ka weyn ilmo shan jir ah. Xaq uma laha, sidaa darteed, inay ka xumeeyaan wada noolaanshaha iyo hufnaanta alaabta ceeriin ee dabiiciga ah ay dhistay oo ay ku soo rogaan dadweynaha inay caruurnimadooda ku dhuftaan aqoonta sida cilmi qumman.

Shaki la'aan, iskudayga inaad gasho siraha cuntooyinka
Hadafka ugu dambeeya ee saynisyahannadu waa in ay aqoonsadaan dhammaan qaybaha nafaqada ee lagama maarmaanka u ah noolaha bini'aadamka, si loo go'aamiyo cadadkooda iyo in la isku daro. Si kale haddii loo dhigo, waxay rabaan inay si macmal ah u diyaariyaan hadhuudh sarreen ama lentil ah oo ay nolol siiyaan. Laakiin waxa uu ninku awoodi waayay inuu helo kumanaan sano oo shaqo aan kala go' lahayn ka dib, dabeecadda ayaa maanta si sharaf leh inoo soo bandhigtay. Maxaa kale oo aan rabnaa? Miyaynu ka yeelnaa wax shaki ah oo ku lug leh xigma

caalamka mise laqabsiga hilibka ayaa ninka ku dhiirigeliya inuu sameeyo nacasnimada ugu badan ee aan la rumaysan karin?

Waa caqli-xumo iyo khatar badan in loo malaynayo inaan wax badan u baahanahay borotiinno ama qaybo kale oo nafaqo ah oo ka badan kuwa ku jira jidhka khudradda. Haddii tan dambe ay ka kooban tahay tiro yar oo borotiinno ah, waxay soo raacdaa in jidhkeenu aanu u baahnayn wax badan, sababtoo ah waxay la mid tahay tiradaas in nooleheenna la dhisay oo la soo saaray muddo malaayiin qarni ah.

Dadka qaar ayaa aad u jecel inay si joogto ah uga hadlaan jidhka-qalabka dhismaha. Haddii borotiinada xayawaanka "si buuxda isu dheeli tiran" iyo "cuntooyinka nafaqada leh" ay kordhin karaan dhererka jiil kasta wax yar oo ah hal millimitir, maanta dhererka bani-aadamku wuxuu kor u qaadi lahaa dhowr mitir mar hore.

Fiitamiinnada macmalka ah ee la soo saaray ee loo badan yahay weligood uma adeegi karaan sida qayb nafaqeyn ah sababta aad u cad oo ah in inta badan shan daqiiqo gudahooda ka dib marka ay galaan jidhka bini'aadamka ay joojiyaan gabi ahaanba hawlaha jidhkeena; Si kale haddii loo dhigo, waxay noo wadaan dhimasho.

Waa wax laga xumaado aragti-gaaban in cunto kasta oo gaar ah loo tixgeliyo inay tahay isha laga helo fitamiin gaar ah ama wax kasta oo kale oo nafaqo ah. Dhammaan xeryahooda dabiiciga ah waxay ka kooban yihiin isku mid, laakiin waxay ku kala duwan yihiin sifooyinka jidheed iyo kiimikaad sababtoo ah kala duwanaanshaha qaab dhismeedka iyo qaabdhismeedka kelli. Haddaba, qof kastaa wuu ogyahay in khamriga iyo sonkortu ay ka kooban yihiin walxo kiimiko ah oo isku mid ah (kaarboon, hydrogen iyo ogsijiin), laakiin aad bay ugu kala duwan yihiin midabka, dhadhanka iyo muuqaalka. Shimbiraha waxaa lagu hayaa qafis leh hal nooc oo iniin ah ama hadhuudh ah, xoolaha guriguna inta badan waxaa lagu quudiyaa hal nooc oo caws ah. Hase yeeshee, xayawaannadani waxay helayaan sahaydooda buuxda ee borotiinnada, dufanka, fiitamiinnada iyo macdanta ee hal nooc oo cunto ah oo iyaga la siiyo.

Daaweynta cudurrada iyadoo la adeegsanayo fiitamiinno been abuur ah, antibiyootigyada wax burburiya iyo sunta kala duwan ayaa ah tijaabooyin rajo-la'aan ah oo aan ku salaysneyn aetiological iyo sababaha aasaasiga ah, laakiin ku salaysan calaamadaha, muuqda iyo xogta iska soo horjeeda.

Ma jiro fitamiin macmal ah oo soo celin kara dheelitirka cajiibka ah ee fiitamiinada dabiiciga ah ee ku gubtay dabka; ma jirto sun nidaamin karta hawlaha caadiga ah ee bayooloji ee xubnaha iyo qanjidhada xumaaday; antibiyootik ma beddeli karo antibiyootiga dabiiciga ah ee ku burburay jikada.

Xayawaanku waxay bogsiiyaan nabrahooda iyagoo leefanaya. Dhererkooda iyo candhuuftooda waxaa lagu deeqay sifooyin bakteeriyada. Si kastaba ha ahaatee, sirta ninka la kariyey, ayaa ka maqan hantidaas. Ceydhiin-cunida ayaa ka ilaaliya khatarta hargabka halista ah iyada oo loo sii marayo hay'adda dheecaannada ay sii daayaan unugyada neef-mareenka, halka kan karsan-cuna uu soo saaro durdurro xaako iyo candhuuf ah, laakiin weli ma awoodo in uu iska caabiyo isla khatartaas.

Da'da Cunista-Cunidda Waa Da'da Balwadaha,

Khuraafaadka iyo Microbes ayaa ugu sarreeya xukunka

Daawooyinka casriga ah waxa ku xeeran shabag isku xidhan oo khuraafaad aan waxba tarayn. Dhammaan hawlaha caafimaadku waxay ku salaysan yihiin calaamado, muuqda, khiyaano iyo xog is burinaya, halka mabda'a ugu muhimsan iyo aasaasiga ah lagu aasay hilmaan. Tani waa xaqiiqda ah in HAWLGALINTA FIICAN EE WARSHAD KASTA ay ku hoos xiran tahay direyska alaabta ceyriinka ah ee uu u cayimay injineerku. Xaaladdan oo kale, alaabta isku dhafan ee ceyriinka ah ee wershada aadamuhu waa unugyo khudaar ah oo nool iyo wax kale.

Isaga oo ku sakhraamay dhawr guulood oo farsamo, ninka maanta joogaa waxa uu ismoodaa in uu heerkii ugu sarreeyey ee ilbaxnimada gaadhay, halka uu dhab ahaantiina u soo jiiday nolol qadiimi ah, oo aan dabiici ahayn oo naxdin leh oo qarow ah. Guud ahaan marka la eego dhinacyada siyaasadda, dhaqaalaha, akhlaaqda iyo caafimaadka maskaxda iyo dareenka bani aadamka ayaa lagu maamulaa, ficilladiisana waxaa haga balwadaha nacabka ah iyo khuraafaadka aan waxba tarayn. Marka la iloobo dhibaatooyinka aasaasiga ah ee nolosha, raggu waxay buunbuuniyaan arrimaha aan muhiimka ahayn ee muhimadda labaad ah waxayna u beddelaan su'aalo muhiim ah, ka dibna waxay lumiyaan waqti iyo hanti aad u badan, abuuraan

cadaawad, daadinta badaha dhiigga iyo fidisay burbur iyo halaag caalami ah.

Taariikhyahanadii hore waxay ku rinjiyeen midabyo aad u foolxun oo ay ku takri falaan gumaystaha shisheeye. Halka maanta oo ay talada dalka qabtaan rag lagu tiriyo ilbaxnimo iyo caqli-galnimo ay adeegsadaan qiilooyin kala duwan oo sharciyeysan oo boqolkiiba sagaashan wax ka badan ka qaata dakhliga dadkooda si ay u qanciyaan balwadaha iyo himilooyinka shakhsi ahaaneed. Waxay dhiirigeliyaan soo saarista tubaakada, khamriga iyo kuwa aan khamriga ahayn, shaaha, kookaha iyo kafeega, kuwaas oo dhammaantood wax u dhimaya caafimaadka dadka, ka dibna waxay ku faanaan korodhka dakhliga dawladda ee ka soo baxa ilahaas. Sidoo kale waxaa laga yaabaa in aabbaha nacaska ah ee qoyska uu ku farxo dinaarkii yaraa ee uu ka helay lacagta rodol ee ay carruurtiisa ku lumiyeen, waxa ka sii daran, oo qiimihiisu culus yahay ee caafimaadkooda wax u dhimaya.

In talooyinka hadda jira iyo talooyinka fiitamiinada iyo macdanta shakhsi ahaaneed aysan gaarin natiijooyin waxtar leh wax kasta oo ka muuqda xaqiiqda ah in, oo ay ku kacday rabitaanka balwadda xoogga leh, caadooyinka nafaqada ee bani-aadmiga si tartiib tartiib ah u kobcaya qaab cabsi leh oo dhiirigeliya soo saarista cuntooyinka khatarta ah ee ay ka maqan yihiin fiitamiinnada iyo macdanta. Iyadoo aan la helin nasasho yar ama nasasho, waxaa si joogto ah u soo baxa warshado soo saara tubaakada, khamriga iyo kuwa aan khamriga ahayn, buskudka, nacnaca, jalaatada, sausages, cunto qasacadaysan, rooti cad, margarine iyo walxo kale oo khatar ah.

Dhammaan kuwan waxay u yimaadaan inay caddeeyaan in hab-dhaqanka nolol maalmeedkooda dadka laguma hago caqli-galnimada, laakiin waxaa haga balwadaha wax baabi'iya iyo khuraafaadka aan micne lahayn ee u gaarka ah bani-aadmiga wax-cunaya. Waxaa dunidan ka jira kooxo badan oo ka walaacsan su'aalo aan sahlanayn iyo kuwo sare oo aad u xaddidan.

Hadda wixii ka dambeeya, waajibaadka koowaad ee ninka ilbaxnimadu waa inuu ahaado inuu qaado olole degdeg ah oo go'aan leh oo ka dhan ah balwadaha iyo khuraafaadka sifooyin kasta. Tani waa habka kaliya ee aasaasiga ah ee uu ninku doonayo

ku guulaysto in uu gaadho noloshaas baaxadda leh, nabada, raaxada, caafimaadka, dheer iyo nolosha farxada leh ee uu waligiis ku taami jiray.

Caddaynta la taaban karo ayaa indhahayga hor taal. Iyada oo la adeegsanayo cayriin-cunid naftayda oo keliya ayaan badbaadiyey, oo weliba waxaan iska xoreeyey cudurradii had iyo goorba i silcin jiray oo dhan, oo dhammaantiis waan iska kaxaystay dhimashadii hore. Anigoo 61 jir ah, markii dadka cuntada karinaya ay joojiyaan shaqada oo ay galaan hawlgab, waxaan dib u helay caafimaad, xoog, firfircooni iyo tamar nin dhallinyaro ah oo 25 jir ah.

Muddo bilo ah, waxaan shaqeeyaa 16 saacadood maalintii, aniga oo aan la kulmin dareenka ugu yar ee daalka. Aad ayaan ugu kalsoonahay in aan dib u noolaan doono inta ay le'eg tahay nolosha cunta karinta.

In badan baa la yidhi ninku ha cuno si uu u noolaado ee yuusan u noolaan wax uu cuno. Hadda waa la gaadhay wakhtigii la caddayn lahaa kuwa iyagu u arka in wax la cunaa ay tahay dariiq lagu dhammeeyo oo aanay nafteeda ahayn. Dadka caynkaas ahi ha ku daydaan tusaalahayga, ha soo galeen saaxadda, gacmaha isqabsadaan oo hal arrin wada galaan, la dagaallamaan balwad kasta oo bini’aadam ah, hana u furaan dariiqa nolol cusub oo farxad leh oo bini aadamka oo dhan ah.

Mawduucyada buuggan lagaga hadlay maaha su'aalo gaar ah oo ay tahay in lagaga hadlo albaabbada xiran. Waa arrimo quseeya guud ahaan bini'aadminimada waana in si guud looga fiirsada si qof walba u awoodo inuu aqoonsado alaabta dhabta ah ee jirkiisa.

Waxa ku waajib ah cid kasta oo u danaynaysa caafimaadka nafteeda iyo ubadkeeda in ay codkooda kor u qaadaan oo ay ka dalbadaan kuwa ka soo horjeeda mabaadiida ceyriinka ah in ay dhaliilahooda u soo gudbiyaan saxafada, si aan u helo. fursad ay ku siiyaan jawaabo ku haboon iyo si meesha looga saaro shakiga dadweynaha guud ee ku wajahan caqiidada ceeriin-cunista.

Lifaaqa

Akhristayaasha buugayga ku saabsan cunista cayriin waxay inta badan ii codsadaan shakhsi ahaan iyo qoraal ahaanba waxayna weydiiyaan faahfaahinta cunto gaar ah oo cayriin ah. Hadda, cayriin-cunuhu ma hayo barnaamij u gaar ah subaxdii,

cuntada duhurkii ama fiidkii. Mar kasta oo uu doono ayuu wax cunaa, wax kasta oo uu xiiseeyo iyo inta rabitaankiisu rabo. Laakiin sababtoo ah kuwa wax cuna ee la kariyey, oo u bartay saacadaha gaarka ah iyo sharciyada quudinta, waxay rabaan inay arkaan nidaamka cunista cayriin, sidoo kale, lagu nidaamiyo xeerar gaar ah, ha ahaato sidaas. Dhib gaar ah oo ay leedahay ma jirto.

Waa, dabcan, ka baxsan awoodda hal qof si ay u shaqeeyaan cuntooyin faahfaahsan iyo in la qorsheeyo menus kala duwan si loogu daro tiro badan oo suxuun cusub. Cuntooyinka karsan ee aan la soo koobi karin ee aan maanta aragno ayaa si tartiib tartiib ah u horumaray, kumanaan sano gudahood iyo dadaal ay sameeyeen kumanaan qof.
Marka dadku ay ugu dambeyntii ku qancaan in habka ugu macquulsan ee quudinta ay tahay cunnida cayriin, noocyo badan oo suxuunta macaan ayaa ka dhigi doona muuqaalkooda, sida ay ahayd, habeenkii.

Waase haddii ay ku bixiso dhawr toddobaad oo wakhtiga ay inta badan ku bixiso cunto karinta, qof kasta oo guriga ka mid ah waxa ay awood u yeelan doontaa in ay ka shaqeyso, sida dhadhankeeda u gaarka ah, noocyo badan oo cuntooyin cusub oo cajiib ah oo la isku daray oo ka mid ah cuntooyinka cayriin ee tirada badan ee noo diyaar ah; oo marka ay sidaas samayso, waxay kobcin doontaa liiska guud isku mar. Aan tusaale u soo qaadanno qoyskayaga.

Tijaabooyin dhowr ah ka dib waxaan soo gunaanaday in cuntooyinka ay ka mid yihiin badarka, digirta, baradhada, aubergines iyo dhuuxa, cunista cayriin ee ay u arkaan wax aan macquul ahayn cuntadu, in lagu qaso tirooyin kala duwan si ay u sameeyaan saladh macaan sida ay raalli ka yihiin. xataa kan ugu qanisan hilibka balwad.

Waxaan ku qooynaa sarreenka, lentil, digirta, digirta, iwm biyo badan.
Marka ay bilaabaan inay biqlaan hal ama laba maalmood gudahood, waxaanu ku raacinnaa biyo cusub. Ka dib waxaan ka daadi biyahan, ku dabool dheriga dabool oo ku rid meel qabow. Xaaladdan oo kale waxa laga yaabaa in la cuno saddex ama afar maalmood. Waxa kale oo laga yaabaa in lagu qaato sabiib, walnuts, timir iyo waxyaabo kale oo badan oo la cuni karo ama waxaa lagu qasi karaa saladh kala duwan.

Marka aan rabno inaan diyaarinno salad, waxaan dhex marsiinnaa sarreenka, lentil, iwm. waxaan dhex marsiinnaa mashiinka wax-shiidka, waxaana ku daadi baradhada iyo karootada ganaax.

shabaggeedii; ka dib waxaan ku jarnay qajaarka, yaanyada iyo basasha oo jarjar khafiif ah mindi, oo jar jartey basbaaska cagaaran iyo dhowr nooc oo khudrad cagaaran ah.

Hadda waanu isku darnaa dhamaantood oo ku darnaa saliid saytuun ceeriin ah, liin cusub iyo in yar oo biyo cusub ah. Waxa kale oo laga yaabaa in lagu daro walnuts, sabiib, timir, iyo wixii la mid ah. Qiyaasta qiyaasta maaddooyinka waxay ku xiran tahay dhadhanka shakhsi ahaaneed. Xilliga xagaaga way fiicantahay in la cuno saladh sida barafaysan.

Iyadoo loo qaadanayo habka diyaarinta saladhkan, waxaa suurtogal ah in la diyaariyo saladh kala duwan oo kala duwan oo dhadhan iyo muuqaal leh iyadoo la adeegsanayo dhammaan noocyada cagaarka ah iyo khudradda kale ee kala duwan, sida isbinaajka, salaar, aubergine, beetroot iyo, guud ahaan. , wax kasta oo beeraheena khudaarta ah ay bixiyaan, laakiin qaybaha lagama maarmaanka ah ee saladku waa badarka, digirta iyo baradhada.

Saladhkani waa inuu noqdaa cuntada aasaasiga ah ee bini'aadamka oo dhan. Nafaqadan oo ah nafaqaynta ugu dhammays tiran dadka hodanka ah iyo kuwa saboolka ahba,waxa ay leedahay faa'iidooyin ay ka mid tahay in ay noqoto mid caafimaad-bixisa,xoojisa,qancinta,nafaqaynta iyo raqiis ah. Waa saxan ka kooban dhammaan waxyaabaha lagama maarmaanka u ah nolosha dheer iyo caafimaadka. Waa warqad ka dhan ah cudurrada oo dhan. Saxan ka mid ah cuntadan, oo ay weheliso miro yar oo dheeraad ah, ayaa ku filan in la buuxiyo shuruudaha maalinlaha ah ee nin iyo isla mar ahaantaana si ay u awoodaan ilaalinta ugu fiican ee nooc kasta oo cudur ah.

Iyadoo la tixgelinayo gacalnimada qaraabada ee noocyada qaarkood Miraha yar yar ee jiilaalka, dadka qaar waxay u maleynayaan in cunista ceyriinka ah ay qaali noqon doonto markaas. Waxay u malaynayaan in caydhiin-cuna waa inuu quudiyo wax aan ahayn midho cusub sannad kasta. Tani, dabcan, run maaha. Waxaa jira dad ku dhammeeya cunto aad u badan oo leh qadar deeqsinimo ah oo miro ah. Haddii dadka noocaas ahi ay khudraddaas ku cunaan qayb ka mid ah roodhida oo ay inta badan cunaan (laakin qaabka cayriin ee sarreenka, dabcan), waxay heli doonaan si buuxda. Sidan ayaa looga badbaadi doonaa kharashka iyo dhibka diyaarinta cuntada bisil, shaaha, macmacaanka iyo dhammaan noocyada kale ee la cuni karo ee xumaaday.

Waxaa jira cuntooyin gaar ah, sida sarreenka, lawska, khudaarta xididka, kuwaas oo laga helo dhammaan xilliyada sanadka iyadoo ay jiraan wax yar oo isbeddel ah oo ku yimaada qiimahooda. Waxaa intaa dheer, faa'iidada waxaa laga yaabaa in laga qaado miraha cusub marka ay ku jiraan xilliga; sidaas darteed, marka buskuhu badan yihiin waxa laga yaabaa in aan nafteena ku quudino badiyaa basal, iyo sidoo kale canabka iyo miraha kale.

Inta lagu jiro xilliga jiilaalka noocyo badan oo miro si dabiici ah loo qallajiyey ayaa laga yaabaa in lagu qooyay biyo qabow, oo loo beddelo compote ceeriin oo lagu raaxaysto farxad weyn. Kombuyuutarkan waxa laga yaabaa in aan ku darno qaar ka mid ah lawska, pistachios, sarreenka baxay, karoomada ama budada vaniljka, iwm

Ka sokow cunista walnuts, almonds, pistachios iyo lawska hazel ee xaaladdooda dabiiciga ah, oo lagu qaso miraha kale ee la qalajiyey, waxa kale oo laga yaabaa in aan shiidi oo aan u isticmaalno noocyo kale oo kala duwan, ama waxaan ku qasi karnaa basbaaska khudradda cayriin ama compotes kala duwan. Macmacaanka ugu quruxda badan ee cunta ceeriin waa "Halva" ama hilibka macaan ee walnuts, yicib ama pistachios. Kuwaas waa la jajabiyey, la shiilay si ay u dhadhamiyaan kartoonada, vaniljka ama saffron oo jarjar yar yar. Halvaan waxaa lagu cunaa raaxaysi ugu badan oo leh khudaar cagaaran oo kala duwan. Waxa laga yaabaa in lagu rido caleen salaar oo loo cuno sida sandwich oo kale. Biyaha lagu qaso liin cusub ayaa ah cabitaanka ugu fiican ee la siin karo carruurta.

Gebagebadii, waxa mar kale lama huraan ah in akhristaha la xasuusiyo mid aad u badan duruufo muhiim ah oo ay tahay in mar walba maskaxda lagu hayo. Muddada bilowga ah ee cunnada ceyriinka ah ee balwaduhu waxay la kulmi karaan noocyo kala duwan oo raaxo darro ah, taas oo ka tagi karta aragtida ah in cuntooyinka cayriin ay waxyeello u geystaan iyaga oo ay daciifiyaan ama ay xanuunsadaan. Waa in la xasuusnaado in dhammaan fikradaha khaldan iyo kuwa xun ee jira ee ku jira dietetics ay asal ahaan ka soo jeedaan aragtiyo muuqda oo iska soo horjeeda. Calaamadaha dibadda, sidaas darteed, waa inay waligood marmarsiyo ka dhigtaan ka tegista shaqada kala badh la qabtay. Waa lagama maarmaan in la sugo natiijada kama dambaysta ah, oo laga yaabo inay qaadato dhowr toddobaad ama bilo inay yimaadaan. Laakiin haddii cuntooyinka la kariyey ay mararka qaarkood lagu qaso nafaqo cayriin, natiijooyinkaas waxaa laga yaabaa inay aad u daahiyaan oo aan waxtar lahayn ama aan muuqan dhammaan.

Raaxo-la'aantoodu maaha wax aan ahayn fal-celin daweyn ah, iyo caabbinta la tusay iyaga waxay awoodi doonaan inay iska xoreeyaan dhammaan cudurrada la yaqaan iyo kuwa aan la garanayn.

Inta ugu badan ee raaxo-darradaas waa, dabcan, hamiga cunto karsan. Had iyo jeer waa in maskaxda lagu hayaa, si kastaba ha ahaatee, dareenka "gaajo" ee la dareemo xaaladahan oo kale maaha kuwo kicinaya unugyada caadiga ah ama kuwa caafimaadka qaba, laakiin waxaa kicinaya unugyada xun, faa'iido la'aanta iyo kuwa aan shaqaynayn iyo sunta ku ururtay jidhka; Si kale haddaan u dhigo, cudurku wuu baabi'iyaa noolaha. Sidaa darteed, waa si sax ah adigoo u adkaysanaya oo iska caabin ah dareenkaas "gaajo" in aan awoodno inaan baabi'inno suntan, ka takhaluso joogitaanka unugyada aan qiimaha lahayn, dhisno dhamaystirka lagama maarmaanka ah ee unugyada firfircoon oo aan hal mar sugno dhammaan barakooyinka caafimaad wanaagsan. Adkeysiga saacad kasta ee "gaajadaas" waa guul aan ka gaarno dagaalka aan kula jirno cudurrada.

Tehran, 1963

***

QAYBTA LABAAD

Dhismaha Nolol-Aadamaha

Mawduucyada aan kaga hadlayo buuggan maaha dhibaatooyin gaar ah. Waa su'aalo taabanaya aadanaha guud ahaan. Waxay saameeyaan dhammaan kuwa jidhka leh oo nool; Waxay u welwelaan kuwa afka leh oo wax cuna oo dhan. Taasi waa sababta aan had iyo jeer ugu dadaalo inaan ku qoro luqad fudud intii suurtagal ah, anigoo ku salaynaya gunaanadkayga xogta guud iyo doodaha, anigoon qoraalkayga ku xidhin tafaasiisha cilmiyeysan iyo erey-bixin aan la dheefi karin oo ka baxsan fahamka inta badan akhristayaasha. Doodayda, kuma tiirsana xogo badan oo muuqda iyo is burinaya oo laga helay shaybaadhka si aan qummanayn ama, ka sii daran, mala awaal kasta oo khaldan oo ku salaysan xogtan. Caddaynta aan soo bandhigay waa sharciyada dabiiciga ah ee aan la diidi karin iyo sida gabagabada guud ee lagu helo aasaaska

waayo-aragnimada, iyo mid kasta oo 'qof kasta oo gees kasta oo adduunka ah uu si diyaar ah u tijaabin karo oo u xaqiijin karo naftiisa.

Dhab ahaantii, ra'yiga cunista cayriin waa mid aad u fudud oo lagu soo koobi karo laba jumladood oo cad: Abuuraha jidhka bini'aadamka ayaa sidoo kale abuuray alaabta ceeriin ee u dhiganta; Haddii aan alaabtaas ceeriin ah u geyno jirka gebi ahaanba, iyada oo aan la faragelin, noolaha bini'aadamka wuxuu dhamaystirayaa cimrigiisa oo dhan isagoon ku dhicin wax cudur ah.

Qof kasta oo u fahma micnaha dhabta ah ee labadaas weedhood iyo in uu ka dhiibto fikir iyo milicsi loo baahan yahay waxa uu si fudud u garan karaa sida uu xaalka xun yahay ee uu yahay nidaamka nafaqeynta ee ninka maanta jooga. Waxa kale oo uu si fudud u arki karaa in goobta la dagaalanka cudurrada bini'aadamka ee qarniyadii hore, raggu ay u heellan yihiin hababkaas oo ah kuwo khaldan oo khatar ah iyo, weliba, dhammaan hababkaas waxay leeyihiin xiriir aad u yar oo dhab ah sababaha asaasiga ah ee cudurrada. .

Sannado badan oo daraasad taxaddar leh iyo khibrad shakhsiyeed oo aasaasi ah ka dib, maanta I wax shaki ah ha ka qabin in nidaamka dabiiciga ah ee nafaqeynta uusan kaliya ka xoreynin bini'aadamka dhammaan noocyada cudurrada, laakiin sidoo kale waxay siinaysaa bini'aadamka nolol dheer oo cajiib ah oo ay ka buuxaan nabad, farxad iyo raaxo.

Nolosha ninka maantu waa riyo aad u xun, oo ay ku habsadeen dembiyo, balwad iyo xumaan aan tiro lahayn. Runtii, waxa lama huraan noqon lahayd in kumanaan mujallad la buuxiyo si loo qeexo dhammaan xumaan-xumada bini’aadamka, si tifaftiran loo tiriyo hab-dhaqankiisa khaldan ee quudinta, in daqiiqad yar la tilmaamo musuqmaasuqa xun ee hab-dhaqankiisa iyo ugu dambayntii mid mid loo muujiyo. Mid ka mid ah hababka kala duwan ee khaldan ee lagula dagaallamo sharkaas. Laakiin dhibka ugu weyn ee ina horyaala ayaa ah in nin walba uu si cad u ogaado sida ay cuduradu u dhashaan iyo habka xagjirka ah ee loo cidhib tiro hal mar.

Marka hore, waa lagama maarmaan in la ogaado sida uu nooluhu yahay la dhisay iyo waxa ay nafaqadu tahay.

Sida aan ognahay, nolosha meereheena waxay sameysay muuqaalkeedii ugu horreeyay ee qaab noole hal unug ah. Ka dib, shakhsiyaadka unugyadu waxay iska kaashadeen inay sameeyaan kooxo kala duwan iyo inay noqdaan noole-unugyo badan. Wadashaqeynta bilawga ah ee unugyo yar ayaa inta lagu guda jiro waqtiga kor u kaca ilaa heer ay ku dhalaan noole ka kooban milliard unugyo badan.

Unug kastaa waa noole kakan laftiisa, laakiin sidaas oo kale nooluhu waxay leeyihiin heerarkooda koritaaneed ee kala duwan. Unugyada hal unugga ah ee ugu da'da weyn waxa ay ahaayeen amoebae oo ka mid ah qaab dhismeedka ugu hooseeya, kuwaas oo ku dhex wareegaya biyaha iyada oo aan ujeeddo muuqata la garanayn. Shaqadoodu waxay ahayd kaliya inay raadiyaan cunto, inay cunaan, dheefshiidaan iyo inay ku dhuftaan habka fudud ee isu qaybinta laba. Waxay lahaayeen xubnahooda dheefshiidka ee asaasiga ah, kuwaas oo si tartiib tartiib ah u koraya markii uu waqtigu socday. Marxalad danbe oo koritaan ah, unugyadaas ayaa isu geeyey si ay u sameeyaan noole-unugyo badan. Si kale haddii loo dhigo, iyaga oo ka tagaya noloshooda hadaf la'aanta ah ee gooni-goonida ah, waxay u gudbaan nolol iskaashi, halkaas oo unug kastaa uu leeyahay hawl gaar ah oo uu ku qabto qaabka guud ee hawlaha wadajirka ah.

Is barbar dhig nolosha shakhsi ahaaneed ee ninka asaasiga ah, ka hor xataa si sax ah u hadli kara, nolosha wada shaqayneed ee quruumaha waaweyn ee maanta, halkaas oo kooxo kala duwan oo dad ah ay wada shaqeeyaan. Laakin xataa bulshadeena horumartay ee maanta waxa laga yaabaa in laga helo wax aan faa'iido lahayn, doqonnimo, dulin iyo jilayaal dambiilayaal ah oo xasuusiya awoowayaasheena caajiska ah ee waagii hore. Haddana, makhluuqa noocaas ahi waxay la nool yihiin rag karti iyo garaad aan caadi ahayn.

Isla sidaas oo kale ayaa ka jirta jidhka bini'aadamka, halkaasoo unugyada dulinku ay ku sii wataan jiritaankooda caajiska ah ee ay weheliyaan unugyo faa'iido badan leh oo ku jira marxaladda horumarsan ee horumarka. Jidhka bini'aadamku waxa uu leeyahay ururo iyo dhismayaal kala duwan, kuwaas oo lagu magacaabo qanjidhada, xubnaha, hababka, iyo wixii la mid ah. Xubnahaas iyo nidaamyadaas waxay hawlahooda ku fuliyaan dadaallada isku mar ah ee kooxo gaar ah oo unugyo gaar ah. Waxaa xiiso leh in la ogaado in unugyadan khaaska ah aysan qaban shaqooyinkooda gaarka ah iyagoo kaashanaya qalab gaar ah iyo

qalabka dibadda laga dhisay; Laakiin mid kasta oo iyaga ka mid ah laftiisa ayaa loo beddelaa, iyada oo loo marayo dhismeheeda oo dhan, oo loo beddelay warshad aad u adag.

Haddaba, unugyada kelyaha samaysma waxa loogu deeqay qalab gaar ah oo dheecaanka iyo shaandhaynta, kuwaas oo ay kala soocaan dhiigga oo ay kaadida ku saaraan wasakhda iyo sunta waxyeelada u leh noolaha; Unugyada qanjidhada waxay ka qaataan alaabta ceeriin ee lagama maarmaanka ah ee dareeraha intercellular (kuwaas oo alaabta ceeriin ah ma jiraan wax raad ah oo ku jira cuntada la kariyey) iyo, u beddelashada hormoonnada, waxay u gudbiyaan jirka; Unugyada murqaha waxay leeyihiin awood gaar ah oo qandaraas ah oo u sahlaysa inay sameeyaan dhaqdhaqaaq jireed oo ay qabtaan shaqo farsamo oo culus; ugu dambeyntii, unugyada dareemayaasha waxaa lagu xoojiyay deyrarka fiilooyinka kuwaas oo amarrada maskaxdu ay u gudbiyaan jirka oo dhan. Haddaba unug kasta oo ka mid ah unugyada jidhka bini'aadamka ka kooban yahay waa warshad qallafsan oo qaab-dhismeed gaar ah leh oo ka duwan shaqadeeda kuwa deriska la ah, oo ka bilaabma unugyada cidiyaha, timaha, lafaha, murqaha iyo qanjidhada ilaa unugyada maskaxda.

Shaki la'aan, waxay noqon lahayd mid aad u xiiso badan in la dhammaystiro aqoonta qaab-dhismeedka unugyada iyo dabeecadda dhammaan hawlaha iyo hababka ka dhex dhaca. Laakiin xitaa haddii ay mucjiso qaar ka mid ah ninku uu geli karo dhammaan siraha qarsoon ee unugyada iyo hawlahooda kala duwan, waxay noqon lahayd lagama maarmaan in la buuxiyo kumanaan kaliya, laakiin malaayiin mugga si loo qeexo, halka mid kasta oo naga mid ah uu u baahan doono nolol darsin Ka hel aragti cursory ah oo ku saabsan dhammaan wixii la qoray.

Si ka soo horjeeda sheegashooyinka is yeelyeelka ah ee faanayaasha qaar, ninyahow wuxuu leeyahay xog aad u yar oo ku saabsan arrimahan oo dhan. Hormar kasta oo uu wax-barashadiisa ku tallaabsaday waxay ahayd in uu aad iyo aad ugu qanco in aqoonta uu helay ay tahay qayb aan dhammaad lahayn oo ka mid ah waxa weli isaga ka qarsoon.
Haddana, isagoo sakhraansan guulo farsamo oo kooban, ninka maanta joogaa waxa uu is-moodsiiyaa in uu heerkii ugu sarreeyey ee cilmi-nafsiga ka gaadhay, isaga oo aan cidna u diidin ama ka hor istaagin waxa uu faragelin ku sameeyo mucjisadaas mucjisada ah, ee ah noolaha aadamaha. Dhab ahaantii, aad buu u kibir badan yahay taas oo uu ugu daran yahay

khalkhal iyo xitaa suno ka sii daran ayuu sameeyaa TIJAABOOYIN waalli ah oo quus ah si uu u xaliyo cilladaha ka soo muuqday noolahaas. Runtii, ma jiraan ilaa hadda wax la qabtay oo lagu sameeyay shaybaarro, shaybaadhyo iyo shaybo kale oo weli jira. Waxaa intaa dheer, wuxuu ku sameeyaa tijaabooyinkaas kaliya maahan xayawaanka aan difaac lahayn, laakiin sidoo kale jidhkiisa, carruurtiisa uu jecel yahay, dhammaan aadanaha. MA ARAGTO HANYO KALE OO UU KU GAARAY HADAFKIISA.

Laakiin waa in aan had iyo jeer ku haynaa aragtida xaqiiqo aan la diidi karin: nin aan aqoon ku habboon u lahayn shaqada saacadda caadiga ah waa in aan waligiis samaynin si uu u hagaajiyo, isaga oo ka baqaya in uu ku tuuro habka oo dhan khalkhalka by dhaqdhaqaaqa qaldan ee gacanta. Tijaabooyinka ay saynisyahannadu ku sameeyeen noolaha bini'aadamka ee maanta waxa laga yaabaa in lala barbar dhigo falkii macna-darrada ahaa ee uu ku kacay qofka shaqaalaha ah oo isaga oo dhawr maalmood ka shaqaynayay warshad isku dayey in uu burburiyo oo uu mar kale isku keeno.

Xaaladda jirrada degdega ah, daaweeyaha had iyo jeer waa dabeecadda, laakiin waa daawaynta waxa loo nisbeeyaa waxtarka dawooyinka, halka marar badan marka uu cudurku qaato koorsada dhimashada ee natiijada tooska ah ee maamulka dawooyinka, dhimashada ayaa mar walba loo nisbeeyaa habka dabiiciga ah ee jirada. Waa in la xoojiyaa in cudurrada daba-dheeraada, daroogooyinka, sida caadiga ah, ay sii xumeeyaan xaaladda oo ay waxyeeleeyaan noolaha.

Haddaba, maxaa la gudboon ninku marka xubnihiisa ay bilaabaan inay si aan caadi ahayn u shaqeeyaan? Ma jiraa qof dunida ku nool oo la socda dhammaan tafaasiisha noolaha ninka si la mid ah sida injineerku u yaqaan dhammaan faahfaahinta dhammaan qaybaha kala duwan ee warshaddiisa, ilaa ugu dambeeya? Dabcan maya. Sida aan kor ku sheegay, dayactirka farsamo kasta waxaa lagu aamini karaa oo keliya khabiirka leh xirfadda iyo awoodda uu u kala saaro dhammaan qaybaha mashiinka la siiyay oo dib isugu soo celiyo. Laakiin intee buu ninku aad uga fog yahay inuu ujeeddadaas ku gaadho arrinka jidhkiisa!

Haddaba maxaa nin ku waajib ah inuu ku sameeyo xaalad kasta? Waa in uu gacmaha laabtaa oo uu iska casilaa go'aannada liidata ee qaddarkiisa, ama waa in uu

masiibo madax ku soo kordhisa soo saarista suntan cusub ee joogtada ah iyo tijaabooyinkii waalida ahaa ee lagu sameeyay? Midna midna ma aha. Waxaa jira, nasiib wanaag, hab degdeg ah oo aad u fudud oo uu ninku isaga xorayn karo dhammaan cudurrada.

Marka uu injineerku dhisayo warshad, isaga oo isticmaalaya xisaab xisaabinta waxa uu go'aamiyaa tayada iyo tirada dhammaan alaabta ceeriin ee lagama maarmaanka u ah warshadaas, iyo sidoo kale daryeelka ay tahay in loo sameeyo shaqada iyo dayactirka mishiinadeeda. Kadibna wuxuu dammaanad qaadayaa nolosha shaqo ee warshadda la siiyay, waase haddii awaamiirtiisa si taxadar leh loo fuliyo.

Waa maxay Nafaqadu?

Sida injineer kastaa u sameeyo xisaabin faahfaahsan si uu u qeexo alaabta ceeriin ah ee lagama maarmaanka u ah warshadda uu naqshadeeyay, sidaas darteed xisaabinta ugu saxsan ee dabiiciga ah ee cajiibka ah waxay soo saartay alaabta ceeriin ee lagama maarmaanka u ah dhammaan xayawaanka oo ay ku jiraan Aadanaha.

Marka aanu doonayno in aanu dhisno warshad caadi ah, marka hore waxa aanu dhisnaa dhisme ku haboon, ka dibna waxa aanu ku dhejinaynaa dhamaan mishiinadii loo baahnaa iyo dynamo, ugu dambayntii si ay warshadu u bilaabato wax soo saarkeeda waxaanu ku siinaynaa shidaalkii loo baahnaa. iyo alaabta ceeriin. Hadda sababtoo ah noolaha bini'aadamka wuxuu leeyahay dhismo aad u qalafsan, alaabtiisa ceeriin waxay ka kooban tahay dabeecad isku mid ah, oo ka kooban walxo badan.

Dabeecaddu waxay fulisay xaddi shaqo oo cajiib ah jihadaas. Marka ugu horeysa, qaab dhismeedka fudud ee unugyada waxay diyaarisay qalab dhisme oo fudud, kuwaas oo ku kala duwan nooca unugyada. Sidaa darteed, unugyada timuhu waxay dalbanayaan nooc gaar ah oo ah qalabka dhismaha, kuwa ciddiyaha nooc kale. Isla sidaas oo kale ayaa ah unugyada muruqyada, qanjidhada, neerfaha, iyo wixii la mid ah. Laakiin unugyada qaab-dhismeedka fudud ee noocaas ah weli faa'iido ma leh; Mid kasta oo iyaga ka mid ah hadda waa in la siiyaa qalab ku habboon oo u dhigma shaqadiisa gaarka ah, kaas oo weli loo baahan yahay qalab dhisme oo dheeraad ah. Ugu dambeyntii,

waxaa lagama maarmaan ah in la siiyo unugyadaas tamarta iyo bixinta alaabta ceeriin ee lagama maarmaanka u ah hawlaha wax soo saarka ee qanjidhada.

Bixinteeda aan fashilmin, Dabeecadda ayaa soo ururisay dhammaan kuwaas agabka, kuwaas oo tiradoodu gaadho tobanaan kun. Mid kasta oo agabkaas ka mid ah waxa uu leeyahay tiro sax ah. Sidaa darteed, nooc ka mid ah walaxda waxaa laga yaabaa inaan u baahanno kun garaam, nooc kale oo keliya hal garaam, saddex meelood meel wax yar oo ah kun garaam oo garaam ah. Kani waa xeerka hawlgalka ee dhammaan warshadaha. Waxaa lama huraan ah in walxahaas ay had iyo jeer ku jiraan asturka unugyadu marka loo eego tirada hore loo go'aamiyey. Gaar ahaan, waa in taxadar gaar ah la sameeyaa si loo hubiyo in midkoodna uusan ka maqneyn ururinta wadarta guud.

Qof kasta, wax bartay oo fudud, taajir iyo faqiirba, si isku mid ah, ayaa ah kan keliya ee leh jidhkiisa iyo agaasimaha keliya ee ka mas'uulka ah adduunkaas mucjisada ah ee galaxyada gudaha.

Waxaa xiiso leh in la ogaado in dhammaan noolaha on Earth this, ka Qudhaanjada ama Sparrow to Maroodiga, garwaaqso ururinta wadareedka oo si buuxda uga faa'iidayso baahiyahooda nafaqo.

Si kadis ah, tan iyo waagii ilbaxnimada nin keligiis ah, sida kalinimada ka reeban adduunka oo dhan, wuu ka tagay dareenkiisa wuxuuna gabi ahaanba lumiyay hufnaanta agabka aan lagama maarmaanka u ah naftiisa. Waana sababta uu hadh iyo habeen ugu dadaalo shaybaadhkiisa iyo aqoon-is-weydaarsiyada cilmi-baadhista, oo uu ku sameeyo dhammaan noocyada kala duwan ee shaybaadhaadka iyo tijaabooyinka, oo uu mid mid u soo saaro agabka la midka ah, si degdeg ahna ugu soo saaro warshadihiisa, magacyo qariib ahna u samaysto, sanduuqyo iyo dhalooyin ka buuxiyo. , oo ku kala firdhiya adduunka oo dhan, si ay dadku u liqaan oo aanay u gaajoon. Oo waxaas oo dhan waxay u yaqaanaan cilmiga.

Iyagoon ogaanin waxay samaynayaan, saynisyahannadu waxay soo galeen fagaaraha ka soo horjeeda dabeecadda. Indho-indhayn by balwadaha, nimankaas ma awoodaan in ay arkaan in iyada oo malaayiin iyo malaayiin sano iyo xisaabinta ugu saxsan ee hooyo Earth, in iyada Providence, ayaa isu keenay, in ay xoogga saaraan galay dhirta oo ay buuxiyeen oo dhan.

adduunka oo leh kuwa nafaqo leh oo ay hadda bilaabeen inay aqoonsadaan, mid mid.

Dhammaan noolaha adduunka ku nool waxay ka soo farcameen awoowayaal isku mid ah, laakiin muddadaas waxay qaadeen jihooyin horumarineed oo kala duwan. Farqiga anatomical iyo physiological u dhexeeya aadanaha iyo xayawaanka kale asal ahaan aad bay u yar yihiin.

Si la mid ah dadka, xayawaankaasi waxay sidoo kale leeyihiin wadnaha, sambabada, beerka, kelyaha, dhiigga, lafaha, maskaxda, iyo wixii la mid ah. Xubnahooda ayaa si sax ah u dalbaya xubno nafaqo leh sida xubnaha bani'aadamku ay sameeyaan. Khaladaadka ugu weyn ee uu galay cilmi-baaraha cilmi-nafsiga ayaa ah inuu waqti badan iyo dadaal badan ku lumiyo baadhista gebi ahaanba dhibaatooyinka dugsiga sare, yar yar iyo kuwa iska soo horjeeda, kuwaas oo uu maskaxda ku xidhay oo uu maankiisa ku shubay, halkii uu ku tiirsanaan lahaa xaqiiqooyinkaas guud iyo xogtan. sida uu awood u leeyahay oo uu aqoontiisa ku saleeyay natiijooyinka laga helay tijaabooyinka aasaasiga ah.

Waa in aan ogaano xaqiiqda ah in marka xayawaanku uu ka soo baxo caleen "paltry" ah oo ka soo baxa geedka kaynta, uu ku qanciyo dhammaan baahiyaha jidhkiisa isagoo isticmaalaya caleenta "fudud". Caleenta kelida ah, dabeecaddu waxay ku ururisay dhammaan walxaha lagama maarmaanka u ah in la dhiso unugyo cusub oo ka mid ah jidhka xayawaankaas; si loo kala saaro unugyadaas, si loo nafaqeeyo oo loo siiyo tamar, iyo ugu dambeyntii in la siiyo alaabta ceeriin ee lagama maarmaanka u ah qanjidhada.

Marka la soo koobo, caleentaasi waxay ka kooban tahay alaabta ceeriin ee si buuxda isu dheelitiran noolaha xayawaanka; Caleentaasi waa NAFAQADA saxda ah ee xayawaanka.

Dhammaan noocyada kala duwan ee khudaarta ceeriin waxay ka kooban yihiin asal ahaan Qaybaha isku midka ah

Haddii xayawaanka kor ku xusan, oo aan heli karin wax uu cuno caleenta mooyaane, uu ku qasbo in uu ku noolaado cunto ka mid ah cuntadaas bilo ama sannado ka dib, jidhkiisu ma dareemayo wax yaraanta fiitamiinnada ama qaybaha kale ee nafaqo ee arrinkaas. Wax farqi ah ma samaynayso haddii

Halkii caleentii geedka, waxay haysataa dhir kale.
Waxa muhiimka ah ayaa ah in cuntada ay cunayso ay tahay mid dabiici ah oo sax ah.

Marka ay qiyaas calafka ka horraysiiyaan faraska ama dameerka, weligood kama werweraan fikradda ah in tirada borotiinka ama fiitamiinnada ay ku filnaan karaan xayawaanka, inkasta oo aynu si fiican u ognahay in xayawaankuna sidoo kale, sida aadanaha, ay u baahan yihiin. nooc kasta oo fiitamiinno, macdan iyo nafaqooyin kale.

Qof kastaa wuxuu si cad u arki karaa in doorashada cuntooyinka ay haystaan kumanaanka nooc ee xayawaanku ay aad u xaddidan yihiin oo aanay waligood fursad u helin inay doortaan oo ay doortaan waxay doorbidaan inay cunaan. Waxay ku qasban yihiin inay ku noolaadaan noocyada yar ee cuntooyinka caadiga ah ee laga heli karo xaafadooda u dhow.
Si kastaba ha ahaatee, ma awoodno inaan helno hal kiis oo avitaminosis ah ama wax kale oo nafaqo darro ah oo iyaga ka mid ah.

Haddii aad u qaadato cuntada ay cuneen xayawaankaas gudaha Shaybaarada cilmiga bayoolajiga, mid kasta oo iyaga ka mid ah waxay ka heli doonaan dhowr walxood oo tayo iyo tiro kala duwan leh. Waxay markaa kuu sheegi doonaan in geed gaar ah uu ku jiro borotiin badan, dufan badan iyo wax badan oo fitamiin ama mid kale ah. Sidaa darteed warshad kasta waxay tirin doonaan ilaa 10-15 qaybood oo ay ku guuleysteen inay helaan waxayna si taxadar leh u go'aamin doonaan tirooyinkooda mid mid. Xitaa midhaha ugu qanisan tirada ka kooban ee ay ku guulaysteen inay ogaadaan ayaa si adag loo xaddiday. Run ahaantii, tani ma caddaynayso in mid kasta oo ka mid ah cuntooyinkaas ay ka kooban yihiin daraasiin ama wax ka badan oo ka kooban oo ay heleen; Balse waxa ay tilmaan u tahay in xirfadooda farsamo iyo agabkoodaba aanay ku filnayn in si buuxda loo falanqeeyo oo si tayo iyo tiro ahaanba loo go'aamiyo dhammaan qaybaha isugu yimid shaybaadhka dabiiciga ah si ay u dhalaan jidhka khudradda la siiyey.
Waxay ka dhigan tahay in cuntooyinka gaarka ah ay awoodeen inay ogaadaan oo keliya noocyada kooban ee ka kooban; intii hadhayna waa laga qariyey.

Sababta ugu weyn ee tani waa xaqiiqda ah in walxaha la helay Cilmi-baadhayaashu ma aha kuwa ugu horreeya ee khudaarta, laakiin waa iskudhisyo u muuqda qaabab kala duwan oo khudaar ah. Marka la soo galo jidhka xayawaanka, xeryahooda waa la jejebiyaa oo mar kale la farsameeyaa, inta lagu guda jiro habka loo sameeyo xeryahooda cusub oo u dhiganta baahida noolaha.

DHAMMAAN khudaartii ay xooluhu cuneen KA MID AH DASTUURIYADAHA AASAASIGA AH EE ISKU LAMBAR

Asal ahaan, dhammaan khudaarta waxay ka kooban yihiin saddex qaybood oo shay ah. Mid ka mid ah waa biyaha, oo dhammaanteen nala yaqaan. Waxaynu ognahay inaynaan noolaan karin biyo la'aan, waxaana laga yaabaa inaynu si fiican u xasuusanno in isha ugu nadiifsan uguna badbaadsan ee aynu naqaannaa ay tahay midhaha iyo khudaarta. Marka xigta, waxaa yimaada roughage. Tani waa walaxda ka kooban qaabka jidhka khudradda, iyaga oo siinaya qaab iyo adkeyn. Roughge lama jabiyo oo lagu milmaan xubnaha xayawaanka; waxa jidhka looga soo saaraa saxaro. Si kastaba ha ahaatee, waa qayb lama huraan u ah cuntada xoolaha. Haddi aanu rafaad jirin oo cuntadii neefku cunay ay gebi ahaan jabtay oo la milmay, mindhicirku waxba ma eryaan, muddo ka dib wuu gurguuran lahaa oo engegi lahaa. Hase yeeshee, la yaab leh in la yiraahdo, dad badan ayaa aad u aragti gaaban, oo ku saabsan roughage sida "aan la dheefshiido", waxay si ula kac ah uga saaraan cuntadooda, taas oo keentay in ku dhawaad dhammaan aadanaha ay la ildaran yihiin calool-istaagga. Si kale haddii loo dhigo, sababta ugu weyn ee calool-istaagga waa maqnaanshaha qallafsanaanta cuntada. Laakiin in aan u soo noqdo mawduuca laga doodayo, ugu dambeeya ee saddexda qaybood ee walxaha ku jira miraha iyo khudaarta waa nafaqeynta lafteeda, taas oo si buuxda u dheefshiiday oo ay ku dhex milmay noolaha.

Farqiga muhiimka ah ee u dhexeeya khudaarta kala duwani waxay ka dhashaan kala duwanaanshiyaha tirada qiyaasta saddexda qaybood ee walxaha. Haddaba, faraqa ugu weyn ee u dhexeeya cawska iyo miraha caadiga ah waa in dhulkii hore ay u badan yihiin, halka miraha ay ka kooban yihiin qadar dhexdhexaad ah oo qashin ah, oo leh nafaqo badan iyo tiro biyo ah oo ku filan. Sababtoo ah qaabka gaarka ah ee

Xubnahooda dheefshiidka iyo kuliyaddooda akhlaaqda, afar jibbaaran ayaa awood u leh inay burburiyaan oo ay shiidaan cawska, si ay u soo saaraan nafaqeeyayaalka yar ee ku dhex firidhsan oo ay ka saaraan inta kale ee jidhkooda. Tani waa sida xayawaanka qaarkood u maamulaan inay nafaqo ka helaan cawska ama cawska engegan; Geelu wuxuu awood u leeyahay inuu ku noolaado yamaarugyada lamadegaanka ah, dameerkuna wuxuu ku nool yahay cawska ugu daran.

Laga soo bilaabo tan, waxaan ka soo qaadan karnaa gabagabada muhiimka ah in dhammaan khudaarta ay ka kooban yihiin nafaqooyinka lagama maarmaanka u ah ilaalinta noolaha xayawaanka, kaliya khudaarta qaarkood waxay u muuqdaan qaab kala firidhsan, kuwa kalena aad ayay u urursan yihiin. Cuntooyinka dabiiciga ah ee ugu nafaqada badan waxaa ka mid ah walnut, yicib, badarka, digirta, baradhada, karootada, muuska, canabka iyo dhammaan miraha kale, ka dib waxaa soo baxa xididada kale, dhir iyo cagaarka; Si kale haddii loo dhigo, raashiinka uu ninku afkiisa ka dafay xoolaha kale ee uu isagu isu qoondeeyey. Haddana, mar kasta oo su'aasha ah cunista ceyriinka ah ee doodda laga hadlayo, isla ninkaas ayaa si xishood la'aan ah ugu jawaaba: "Sideen naftayda u quudin karaa cunto la'aan?" Hadal ka sii foolxun oo aan dunida laga heli karin, laakiin nasiib darro balwadda maydka cunta ayaa aad u indho tirtay, taas oo runtii ah jawaabta caadiga ah ee dadka intiisa badan. Kuwa aan lahayn waayo-aragnimada lagama maarmaanka ah ma awoodaan inay ogaadaan sida hodanka ah iyo nafaqada walxahaasi u yihiin iyo inta ay yar tahay tirada loo baahan yahay si loo daboolo baahiyadeena maalinlaha ah. Kiiskeyga gaarka ah, waxay igu qaadatay sanado inaan runta gaaro. Laakiin dib ayaan uga hadli doonaa arrintan.

Qaybahaas nafaqeeyayaalka ah ee laga helo xaalad xoog leh oo ku jira midhaha geedka ayaa sidoo kale laga helaa iyaga oo ku kala firirsan caleemaha, jilif iyo laamihiisa. Xayawaanka aadka u weyn sida geriga oo kale wuxuu nafaqeeyaa isagoo quudiya caleemaha geedaha. Marka bud yar oo geed ah lagu tallaalo geed kale, wuxuu soo baxaa laamo wuxuuna ugu dambeyntii bixiyaa midhaha u dhigma.
Tani waxay daliil cad u tahay in budku ka kooban yahay dhammaan qaybaha hoose ee lagama maarmaanka u ah samaynta midho la bixiyay.

Hadda, waa maxay xubnahaas hoose? Waxay yihiin atamka, kuwaas oo laga yaabo in loo arko inay yihiin qaybta ugu yar ee kiimiko ahaan aan la qaybsan karin

oo ah curiye ka qayb qaadan kara isbeddelka kiimikaad, iyo molecules-yada, kuwaas oo ah qaybaha ugu yar ee curiyeyaasha ama isku-dhafka kuwaas oo sida caadiga ah keeni kara jiritaan gooni ah. Dhammaan dhirta la cuni karo waxay ka kooban yihiin ku dhawaad walxo isku mid ah, iyada oo loo eegayo qiyaasta kala duwan iyo habaynta kuwaas oo iskudhisyo kala duwan ay sameeyeen, oo ka duwan midba midka kale qaab ahaan, midab iyo dhadhan. Intaa waxaa dheer, xabo iyo laxdu waa isku mid. Marka la geliyo caloosha idaha, xabagta waxay beddeshaa qaabkeeda molecular oo waxay noqotaa ido.

Waxaa jira waraaqo isku mid ah oo u dhexeeya midhaha iyo aadanaha.

Dhammaan nolosha khudaarta iyo xayawaanku waa wax aan ahayn isdhaafsi weligeed ah iyo wareegga atamka. Waa halkan in yaabka weyn iyo dabeecadda ay isku sheegato. Waxaan ku tuurnaa dhulka hal daqiiqo hadhuudh aan ka weyneyn madaxa biin. Wax yar dabadeed aayar buu u soo baxaa, dabadeedna waxaa soo baxa laamo iyo caleemo, oo wakhtiga ku habboon ayuu midho soo saaraa. Dabadeed waxa loo beddelaa sac, faras ama bani-aadmi oo dunidan in muddo ah wareegaya ka dibna atamyadiisa ku soo celinaya dhulka. Halkaa, iyada oo saamaynta ifaysa ee iftiinka qoraxda, atomyadaas aad u cusub ayaa dib loo soo nooleeyaa, nolol cusub ayaa lagu soo afuufay iyaga oo mar kale u rogay dhir iyo xayawaan isku mid ah, si ay u sii wadaan wareegyada aan dhammaadka lahayn ee abuurista marar badan.

Laakiin si ay u dhalato noole nool, waa in jidhku khudaartu ahaado mid dhammaystiran oo NOOL. Intaa waxaa dheer, sinaba kuma filna in cuntadu ay noolaato oo keliya; Nafaqada khudaarta ugu fiican waa in ay noqotaa mid firfircoon oo aan hurdo lahayn.

Waayo-aragnimada dheer ayaa ina tustay in shimbiraha qafisku aanay ku qanacsanayn abuurka qallalan keligiis. Iniinahooda engegan waxay u baahan yihiin cunto cusub sidoo kale. Kala duwanaanshaha gaarka ah ee mirahaas ama cuntada cusub ma aha mid aad muhiim u ah. Nafaqo qumman ayaa lagu heli karaa iyadoo la dooranayo noocyo kala duwan oo iniin ah ama hadhuudh ah laguna kabo nooc kasta oo khudrad cusub ah.

Xaqiiqadani waxay ina keenaysaa gabagabada muhiimka ah ee ah in cuntada ugu fiicani ay joogsato inay kaamil noqoto ka dib markay wax yar engegaan. Markaa

sideen u tixgelin karnaa nafaqeynta walxaha ka soo baxa foornooyinka, jikada iyo daanka mashiinnada ciyaalka?

Si kastaba ha ahaatee, noolaha xayawaanku ma la kulmaan dhibaato weyn marka laga reebo cuntooyinka cusub inta lagu jiro dhowrka bilood ee jiilaalka. Waayo, waxay buuxiyaan yaraanta inta lagu jiro gu'ga iyo xagaaga, marka dabeecadda oo dhami ay soo noolaato mar kale. Dabeecadda ayaa ku soo jiiday qaabkaas nolosha. Abuurka la qalajiyey, badarka iyo digirta waa, runtii, cuntooyin nool, laakiin waxay ku jiraan xaalad aan firfircoonayn oo hurdo. Nasiib wanaag, si fudud ayaa loo kicin karaa, loo kicin karaa oo loogu beddeli karaa nafaqo qumman iyadoo lagu qooyay biyo laguna hayo hawo qabow maalin ama laba maalmood. Sidaa darteed, iyadoo la isticmaalayo miraha kaliya ee biqlay (firfircoon) bini'aadamku wuxuu fursad u helayaa inuu helo nafaqo qumman dhammaan xilliyada sanadka iyo gees kasta oo dhulka ah. Waxa uu markaa isticmaali karaa kumanaanka soo hadhay ee cuntada cusub iyo kuwa rabitaanka leh si uu u baro noocyo kala duwan oo cunto ah oo uu nolosha uga dhigo mid aad u macaan.

Noloshu waa abaabulka tamarta & walxaha. Marka aan rabno in aan dhisno mashiinka, waxaan isu keennaa dhammaan qaybaha lagama maarmaanka ah si waafaqsan naqshadda, iyo isla marka faahfaahinta ugu dambeysa la dhammeeyo, mishiinka ayaa shaqeynaya. Arrintaas oo warshadda bani-aadmiga dhaqaajisa waxa loogu magac daray naf, taas oo ku biirta dhammaan qaybaha kale, dhammaystirta qaab-dhismeedka noolaha oo dhaqaajiya.

Astaamaha Borotiinnada Gaarka ah, Fiitamiinnada iyo Macdanta iyo Dhammaan Qaybaha Nafaqeynta ee Shaqsiga ah

Waa in aanu mar dambe Samayn Aasaaska Wada-hadalka

Qaybtii u dambaysay waxaan ku aragnay in dhammaan khudaarta la cuni karo ay ka kooban yihiin isla walxo isku mid ah, iyo in kala duwanaanshaha hantidooda kiimikaad iyo jidheed ay sabab u tahay kala duwanaanshiyaha halabuurkooda iyo qaab dhismeedka molecular. Nasiib darro, bayoolajigu way iska indhatireen xaqiiqadan aan la dafiri karin waxayna cilmigooda oo dhan ku saleeyeen isku dhafka kala duwan ee isku dhafan ee ay ka heleen cuntooyinka. Iyagoo ku sakhraamay waxyaabihii laga helay shaybaadhkooda, waxay indhaha ka xidheen shaybaadhkaas cajiibka ah ee dabeeciga ah kaas oo aanu gaadhsiinno iniin aad u yar ilaa

in ay adag tahay in la arko isha qaawan oo la soo bandhigo, beddelkeeda, dhowr toddobaad gudahood, oo leh cuntooyinka ugu qumman ee qancinaya dhammaan baahiyaha nooleheenna dhinac kasta. Laakin ama way ka cararaan nicmadaas dabiiciga ah ee deeqsinimada leh ama way gubaan oo baabi'iyaan, ka dib waxay ku diyaariyaan shaybaarkooda xun, walxaha dhintay qaarkood oo sita fog u eg. Isku-dhafkan oo ay hadda ku sharfaan magacyo iyo tirooyin kala duwan, waxayna u adeegsadaan inay wax u dhimaan, marka hore, xubnaha jirkooda iyo kuwa carruurtooda aan waxba galabsan.

Sidaa darteed, iyagoo helay dhowr walxood oo kala duwan oo canab ah, waxay yiraahdeen in canabka ay ka kooban yihiin waxyaalahaas iyo kuwan oo kale, sida haddii aysan ku jirin wax kale. Waxay sameeyaan wax la mid ah marka la eego dhammaan cuntooyinka dabiiciga ah iyo kuwa aan dabiiciga ahayn, iyo cuntooyinka ay ku maamulaan inay helaan mid ka mid ah qaybahaas ayaa naloogu talinayaa inay noqdaan ilaha nafaqada la siiyay. Aragti-la'aanta noocaas ah awgeed, cuntooyinka ugu waxyeellada badan waxaa lagu soo bandhigaa nafaqo si buuxda isu dheelitiran iyo lidkeeda.

Kaliya qaado qalin oo samee liiska walxaha ay cilmi-nafsiga cilmiga nooluhu ka heleen cuntooyinka laga helo lo'da: hilibka lo'da, beerka, maskaxda, wadnaha, caanaha, malabka iyo farmaajada. Hadda aan aragno in ay ku ogaan karaan dhammaan walxahaas ku jira dhir, caws ama geedo buuraha caadiga ah oo qaab isku mid ah. Dabcan maya. Haddana qofna ma dafiri karo xaqiiqda ah in alaabta ceeriin ee u socota samaynta jidhka lo'du ay yihiin kuwa dhir ah; taas oo macnaheedu yahay, saca oo dhami wuxuu ka samaysan yahay gebi ahaan cawskaas. Haddii aan u aragno cuntooyinka xoolaha sida nafaqo buuxda oo ku filan bahal hilib hilib ah, sababtoo ah dhammaan bakhtigii ugaadhsiga ee maqaarka, lafaha, dhiiggiisa iyo hilibkiisa iyo, waxa ka sii badan, iyada oo dhammaan unugyada nooluhu ay wada jiraan, waxay leeyihiin qiimo nafaqo oo siman. ilaa kan cawska. Laakiin waa maxay qiimaha caanaha, subagga ama hilibka si gaar ah loo qaatay? Mid kasta oo iyaga ka mid ah waxa uu leeyahay jajab aan la koobi karayn oo ah qiimaha cawska caadiga ah iyo in haddii uu yahay gobolka cayriin. Marka la eego waxa ka hadha walxaha nafaqeynta ee walxahaas ka dib karinta uma baahna kordhin. Haddaba, aynu ogaanno qiimaha nafaqeynta dhabta ah ee caanaha ama hilibka, oo ay qarniyo badan ammaaneen dadka fudfudud!

Haddaba, bal aynu qiimayno qiimaha dhabta ah ee dhammaan xayaysiisyadaas lagu qurxiyey daasadaha iyo daasadaha noocyada caanaha la qalajiyey ee aan la tirin karin.

Cadaaladdu waxay dalbanaysaa in hadda wixii ka dambeeya dadka xayaysiisyada faafiya la keeno oo ciqaab adag la marsiiyo, sababtoo ah mas'uuliyadda dhimashada malaayiin carruur ah ayaa garbahooda saaran.

Waxaan qirayaa in ninku waligiis ka welwelsan yahay inuu barto waxyaabo cusub, inuu galo siraha dabeecadda, si uu u ballaariyo aqoonta aqoontiisa. Waxa si gaar ah muhiim u ah in qofkasta oo warshad haystaa uu ogaado siraha ku jira alaabta ceeriin ee loo baahan yahay warshadiisa.

Saynis yahannada cilmi-baadhistu ha ku koobaan baadhitaankooda gudaha afarta darbi ee shaybaadhkooda ilaa maalinta, marka ay ku guulaystaan in ay ka beeraan geed ka kooban iniin ka kooban qaybo synthetic ah oo lagu sameeyay aqoon-is-weydaarsiyadooda. Markaa caqligoodu wuxuu la mid noqonayaa xigmadda dabeecadda. Laakiin dunideenu waxa ka buuxa miraha noocan oo kale ah, kaas oo aynu ku helno nafaqaynta ugu filan ee qancisa dhammaan baahiyaha lagama maarmaanka ah ee nooleheena. Nafaqadu waa ka xorowda cilladda ugu yar.

Wax walax ah oo ka maqani ma jiro; wax walax ah ma aha; Qayb kastaa waxay leedahay tayadeeda, tiradeeda iyo shaqadeeda oo lagu go'aamiyo xisaabinta ugu saxsan.

Waxay noo sheegaan inaan isticmaalno borotiinka, maadaama borotiinku u wanaagsan yahay caafimaadka. Laakiin intee in le'eg ayay tahay inaan cunno? Ma jiraa tiro guud oo la isku raacsan yahay oo ku saabsan shuruudaha maalinlaha ah? Lebenku waxay lagama maarmaan u yihiin dhismaha dhismaha, laakiin hubaal ma ururin karno leben si aan kala sooc lahayn ama midba midka kale uma dul dhigi karno iyada oo aan wax hoobiye ah la helin.

Farsamo-yaqaanno cusub ayaa soo galay saaxadda. Waa barakaceen Injineer khibrad u leh tiro warshado adag ah oo hadda raba inay dayactiraan oo ay ka shaqeeyaan warshadahaas laftooda.
Meel kasta waxaa yaal jajabyo alaabta ceeriin ah oo si aan kala sooc lahayn loo ururiyey.
Mid kasta oo iyaga ka mid ah ayaa si fudud wax kasta oo uu gacanta u saari karo u qaata oo ku quudiya warshadda. Mid dhagaxyo keena, mid kalena birta; Mid saddexaad wuxuu qaadaa dhoobo, mid afraadna biyo. Dhammaan waxyaalahaas oo dhan way isku duuban yihiin iyagoo aan lahayn qorshe go'an ama nashqad ah, ka dibna way tageen oo soo gurteen aad iyo aad u badan.
Walaxyo badan oo dabiici ah iyo kuwa aan noolayn ayaa si joogto ah u sameeya

muuqaal. Mid ka mid ah wuxuu ku quudiyaa mashiinka wax yar oo walax gaar ah, isagoo sheeganaya inay faa'iido leedahay; mid kalena waxa uu ka buuxinayaa baaldi walxo labaad ah, isaga oo sheegaya in ay weli faa'iido badan leedahay. Sidaas awgeed qof kastaa wuxuu ku ceejiyaa warshadda wax kasta oo uu u malaynayo inay la mid tahay qaybaha alaabta ceeriin ee saxda ah. Tijaabooyin waa la sameeyaa, tijaabooyin aan dhammaad lahayn. Dhanka kale, tiro nacas ah ayaa dab qabadsiiyay alaabtaas ceeriin; Dhanka kale, qof kastaa waxa uu ku degdegayaa in uu ka soo qaado hadhaagii uu ka soo saari lahaa dambaska qiiqaya oo uu ku quudin lahaa sanbadhka warshadda.

Dabiici ahaan ku filan, warshadu waxay bilaabataa inay si aan caadi ahayn u shaqeyso. Inta badan si aan joogto ahayn ayay warshaddu u shaqaysaa, marba marka ka dambaysa ayay khubaradan soo baxaysa sii kordhiyaan dadaalkooda. Waxay u ordaan habkan iyo dariiqa si ay u raadiyaan habab cusub iyo qalab cusub. Dhaqdhaqaaqyadaas iyo buuqaasi waxay ku tumanayaan, burburinayaan ama gubayaan waxyaalaha ugu muhiimsan ee kiimikada ah ee alaabta ceeriinka ah, kuwaas oo mararka qaarkood aad u yar oo aan la ogaan karin. Markay arkeen in dedaalkoodu aanu waxba ka faa'iidaysan oo xaaladda warshadu marba marka ka danbaysa ka sii darayso, ayay haddana u sii gudbeen cidlada oo ay ka heleen walxo cusub oo aan haba yaraatee wax xidhiidh ah la lahayn alaabta ceeriinka ah ee warshadda. isku day inaad nidaamiso hawlaha warshaddooda iyagoo kaashanaya. In muddo ah, mid ka mid ah walxahaas cusub ayaa joojinaya qaylada warshadda, mid kalena wuxuu daminayaa qaylada daloolintiisa, mid saddexaad ayaa hoos u dhigaya xawaaraha hawlgalka ee hababka qaarkood, halka afraad, liddi ku ah, ay sii kordhiso. Isbeddelladani waxay ugu muuqdaan calaamado wanaagsan; farxad darteed ayay u boodboodaan oo u sacbiyaan sidii caruur yaryar, ka dibna waxay sii wadaan inay raadiyaan walxo "ka xoog badan oo waxtar leh". Mararka qaarkood, qaybo ka mid ah warshadda ayaa gebi ahaanba joojiyaan shaqada ama waxay u shaqeeyaan si aan caadi ahayn oo khatar gelinaya badbaadada deriskooda. Markaas ayaa raggu muujiyaa kartinimadooda ugu weyn. Waxay si xirfad leh u saaraan oo iska tuuraan qaybahaas "wax aan faa'iido lahayn".

La yaab ma leh in dhammaan dadaalladaas ay ku dhammaadaan guul-darro weyn oo midba midka kale ka dib warshaduhu ay si degdeg ah shaqada uga tuuraan. Laakiin injineerada bungling ma lumin rajo.

Waxay ku adkaystaan tijaabooyinkooda quusta ah, iyagoo diidaya inay dib u soo celiyaan injineerka dhabta ah ee warshadahaas, dabeecadooda, oo ay diideen.

Isbarbardhigga joogtada ah ee jidhka bini'aadamka iyo warshadda looma sameeyo macno ahaan. Waayo jidhka bini'aadamku runtii waa warshad la mid ah wershadaha kale oo dhan, iyada oo ay taasi ku kala duwan tahay in ay aad uga dhib badan tahay warshadda caadiga ah oo qaybaha ay ka kooban tahay ay aad u yar yihiin oo ay badankoodu yihiin kuwo aan la arki karin oo aanay dadku fahmi karin.

Sida injineerada sare, bayolojiyadayadu waxay sameeyaan tijaabooyin Bani'aadamka waxaa lagu soo dejiyey agabka ugu xun ee gacanta lagu hayo, cuntada ugu hoosaysa ee suurtogalka ah, diyaarinta synthetic ee kala duwan iyo dhammaan sunta dilaaga ah ee loo yaqaan aadanaha. Waxay daabacaan liisaska aan dhammaadka lahayn oo wata magacyo aan kala go 'lahayn oo walxaha waxayna dadka ku hoggaamiyaan talooyinkooda marin-habaabinta ah. Mid kastaa waxa uu soo jeediyaa waxa uu xiiseeyo, mid waliba waxa maskaxdiisa ku soo dhaca waxa uu sheegaa, isaga oo ku dhaqmaya si aan kala sooc lahayn, iyada oo la raacayo qaanuunka suulka. Waxay buuxiyaan kun oo mujallad oo ay ku soo qulqulaan adduunka, waxay ka onkodaan raadiyaha, waxay daabacaan xayeysiisyada wargeysyada.
Laakiin wax kasta oo ay sameeyaan waa been, wax kasta oo ay sheegaan waa iska hor imanayaan. Waxay u taagan yihiin walaxda ugu waxyeellada badan inay faa'iido badan leedahay, laakiin waxay mamnuucaan isticmaalka waxa muhiimka ah. Isku-dubbaridan is-daba-marineed iyo jaah-wareer, ayay qorayaasha laftoodu la tashanayaan shaki iyo go’aan la’aan, halka ay dhegaystayaashooda u taagan yihiin jahawareer iyo jahawareer.
Dhanka kale, hoogay, kuwa noogu dhow waxay noloshan kaga tagaan malaayiin, iyagoo aan loo baahnayn ka hor waqtigooda.

Waxaan ka codsanayaa dhammaan ragga sharafta leh ee adduunka oo dhan inay soo baxaan ee danayn la'aantooda caajiska ah haddii ay tahay oo keliya in ay u danaynayaan caafimaadkooda iyo tan xigaalkooda iyo xigaalkooda. Gacmaha ha igu biiriyaan si aan awooddeena wadajirka ah u furno indhaha aadanaha, wax ka bedelno caadooyinka khaldan ee nafaqeynta oo aan joojinno gumaadkaas foosha xun.

Qof kasta oo inaga mid ah aan indhihiisa kala qaado, si taxadar lehna aan u fiirsado fadeexadaha naxdinta leh ee ceebaynaya ilbaxnimada casriga ah. Iyada oo loo marayo hab-dhaqanka khaldan ee ay qaateen saynisyahannadeenna, faa'iido doonka iyo male-awaalayaashu waxay soo galeen garoonka. Cuntooyinka ugu waxyeelada badan iyo kuwa sida weyn loo sileeyay ayaa si xor ah loo xayeysiiyaa inay yihiin ilo qani ah oo fiitamiinno ah waxaana

si bareer ah looga iibiyo dadweynaha. Waxaa ka mid ah Buskudka, Nacnaca, Cabitaanada fudud sida Coca-Cola iyo Liin dhanaanta, Hilibka wasakhaysan, caano qallalan iyo kumanaan kale oo cuntooyin kala duwan ah, kuwaas oo gabi ahaanba laga deyrinayo waxyaabaha muhiimka u ah nafaqo ee ay ka heli jireen, gaar ahaana u nugul xanuunada iyo dhimashada dadka. Walxaha ugu xiisaha badan ayaa halkan iyo halkaas laga soo ururiyaa, oo la isku daraa, laga buuxiyaa daasadaha iyo kartoonada, oo lagu shaabadeeyo xin dheer oo magacyo xayawaan ah oo u muuqda kuwo cilmiyaysan, waxaana laga iibiyaa dadwaynaha maangal ah sida diyaarinta "cuntada" oo qiimo Ilaa heerkaas ayaa dawo casri ah la suuq geeyey in shaybaadhada gaarka loo leeyahay ay bixiyaan boqolkiiba 50 dhakhaatiirta kharashaadka laga qaado bukaannada loo soo diro. Qofku waa inuu buuxiyaa boqollaal mujallad haddii uu rabo inuu soo bandhigo sawir faahfaahsan dhammaan musuqmaasuqa ka jira adduunka maanta. Waqtigan xaadirka ah, kuma joogo wakhtiga firaaqada si aan u qabto hawshaas.

Dhanka kale, cilmi-baarayaashu waxay helaan fiitamiin gaar ah inta lagu jiro cilmi-baaristooda. Wax yar ka dib waxay ogaadeen in aanay ahayn iskudhis fudud, balse ay tahay isku dhafan darsin walxo ah, oo mid kasta oo ka mid ah ay magac u doortaan. Si tartiib tartiib ah ayey u ogaadaan in fitamiin gaar ah uusan muujineynin awoodiisa marka ay maqan yihiin kuwa kale, ama waxay u fiirsadaan, marka la soo geliyo noolaha, hal walax ayaa isku beddela mid kale iyo wixii la mid ah.

Saamaynta fiitamiinnada macmalka ah ee noolaha bini'aadamka ayaa muuqda oo iska hor imanaya. Nimanku waxa ay safka saf ugu dhigaan lebenkii guri oo aan wax hoobiye ah lahayn ka dibna, si ay u saxaan khaladkaas, waxay diyaariyaan foosto aad u weyn oo hoobiye hoose ah oo ay ku shubaan dhismaha hal mar. Ku dhajinta dusha sare ee lebenka, hoobiyeas wuxuu ka ilaaliyaa dhismaha dabaysha iyo roobka in muddo ah, laakiin ma dhex galo kala-goysyada u dhexeeya lebenka iyo, dabcan, marnaba ma gaaro lakabyada gudaha ee dhismaha. Mararka qaarkood tiro xad dhaaf ah oo hoobiye been abuur ah ayaa la isticmaalaa; markaas dhisme kasta oo aasaaskiisu xoogaa gariiro si fudud ayuu u dumaa. Tani waa si sax ah waxa mararka qaarkood dhaca inta lagu jiro duritaanka fiitamiinada, marka bukaanku isla markiiba dhinto ka dib duritaanka. Sidee suurtogal u noqon kartaa in ay nafaqeeyaan walxo tirada ugu yar ee nin ku dhex disha

shan daqiiqo oo ay gasho jidhka bini'aadamka? Goorma ayay nimanku caqligooda soo noqonayaan oo ay doqonnimadaas iska daayaan? Si kasta oo ay u badan yihiin guul-darrooyinka, niyad-jabka iyo nasiib-xumada, haddana nimanku waxay ku sii adkaystaan dariiqooda khaldan ee masiibada ah, iyagoo diidan inay dib u noqdaan hal tallaabo.

Buugaag cusub ayaa si joogto ah u soo muuqda; liisaska cusub iyo talooyinka ayaa si joogto ah loogu daraa kuwii hore iyo daad aan dhammaad lahayn oo sun ah ayaa si joogto ah uga soo qulqulaya warshadaha una gala xubnaha ragga. Sida ay tahay, kumanaan mujallad ayaa lagu qoray nafaqeynta iyo maaddooyinka la xiriira, dhammaantoodna leh aragtiyo iyo aragtiyo kala duwan, tafaasiil iyo tilmaamo kala duwan, liisyo iyo jaantusyo kala duwan.

Aynu ka soo qaadno wax yar in buugaagta shakhsi ahaan lagu qoray fitamiinada iyo qaybaha kale ee nafaqada, talooyinka nafaqada iyo liiska cuntooyinka gaarka ah dhamaantood waa run. Waxaa laga yaabaa inaan la yaabno in tani runtii tahay nidaamka dhabta ah ee nafaqada aadanaha iyo haddii kuwa doonaya inay ku noolaadaan adduunkan ay ku hoos jiraan baahida murugada leh ee ah inay bartaan dhammaan buugaagtaas oo dhan. Maxaa ku dhici doona malaayiinta ku nool buuraha iyo dooxooyinka, tuulooyinka iyo tuulooyinka fogfog, oo aan haysan fursad ay ku bartaan liisaska iyo miisaska cuntada? Ma inay gaajo u dhintaan?

Maya, saaxiibbada wanaagsanow, ka kaca dhibka aad u daran ee naxariis darada ah, waayo taasi maaha qaab nololeedka bini'aadamka. Nolosha sidaas oo kale ah runtii waa nolol la'aan; waa qarow. Waa in aan si buuxda oo degdeg ah u beddelno hab-dhaqankeenna ku aaddan dhibaatooyinka nafaqeynta.
Daabacaadaha ku saabsan waxyaabaha ka kooban nafaqada iyo cuntooyinka waa in la joojiyaa oo dhammaan warqadaha fiitamiinnada macmalka ah iyo daawooyinka sunta ah waa in hal mar la joojiyo.

Waxaa jirta hal dariiq oo kaliya oo aadanaha looga xoreynayo riyooyinkaas hal mar ah, waana in la soo bandhigo isbeddel xag-jir ah oo lagu sameeyo qaab nololeedkeenna iyo caadooyinka nafaqeynta. Caadooyinkan waa in la beddelo si la isku daro oo la waafajiyo nidaamka saxda ah ee nafaqada iyo nolosha aadanaha. Markaas doorashada u dhaxaysa qaybaha shakhsi ahaaneed ee nafaqeynta ma sii ahaan doonto ujeedo faa'iido leh dadkuna kama fikiri doonaan cuntooyin gaar ah. Kaliya sida buuxda u dheelitiran

cuntada waa in lagu hayaa guriga iyada oo leh qiime nafaqo oo isku mid ah; Si kale haddii loo dhigo mid kasta oo ka mid ah cuntooyinka bani'aadamku isticmaalo waa inay noqdaan nafaqo dhammaystiran lafteeda.

Akhristayaashu waa in aanay u malayn in ay aad u adag tahay in la hoggaamiyo dhammaan aadanaha jidkaas cajiibka ah. Waxay u muuqataa oo kaliya dusha sare. Markii aan soo maray dhammaan marxaladaha nafteyda, waan ogahay in, ka fogaanshaha adag, ay tahay hawl aad u fudud, taas oo aan diyaar u ahay inaan u huro dhammaan waqtigeyga iyo tamartayda.

Waa inaan abuurnaa xaalado noocaas ah oo suurtogalin doona taajiriinta iyo faqiirka, weyn iyo kuwa yar, kuwa wax bartay iyo kuwa fudfududba si ay ugu noolaadaan nolol caafimaad leh iyadoon la saarayn waajibaad joogto ah si aan u kala dooranno cuntada ay cunaan. Markaa doorashada cunnada waxaa lagu go'aamin doonaa dareenkeena dhadhanka, dalabaadka iyo rabitaanka kuwaas oo noqon doona hage aan leexleexad lahayn oo ku saabsan xulashada cuntooyinka dabiiciga ah.

Waxaa laga yaabaa inaan si fiican ula yaabno, ka dib oo dhan, waxa bayolojiyadu raadinayaan iyo waxa Ujeedkooda ugu dambeeya waa. Waxaa laga yaabaa in iyaga laftoodu aysan fikrad cad ka haysan ujeeddooyinkooda ugu dambeeya, laakiin waxaan u sheegi doonaa iyaga. Waxay isku dayayaan inay ogaadaan nooca maaddooyinka jidhkeenu u baahan yahay si uu nolol caafimaad leh ugu hoggaamiyo. Waxay rabaan inay hubiyaan shaqada saxda ah ee fiitamiin kasta iyo macdan kasta oo ku jira nooleheena. Waxay ogaadeen in fitamiin gaar ah uu kiciyo korriinkayaga, mid kalena wuxuu naga ilaaliyaa caabuqyada, mid saddexaad ayaa xoojiya ilkaha, iwm. Laakin intii ay dhibkaas oo dhan isu dhiibi lahaayeen, miyaanay ka fiicneyn in ay hal mar booqasho ku tagaan kaymaha Afrika oo ay maroodiyaasha halkaas weydiiyaan nooca kaniiniga calcium ee ay qaataan si ay u koraan fool maroodi xooggan, ama noocyada borotiinnada. Waxay ku dhammeeyeen inay urursadaan tiro badan?

Aynu ka soo qaadno in ka dib markii ay si aan kala go' lahayn u shaqaynayeen kumanaan sano ugu dambeyntii ay gaadheen yoolkii ay rabeen. Waxay markaa awood u yeelan doonaan inay aqoonsadaan dhammaan walxaha ku jira hadhuudh sarreen ah ama jidh kale oo khudradeed ah iyo inay fahmaan tafaasiisha buuxda ee hawlahooda kala duwan ee jidhkeena. Laakiin waxay aad u doondoonaan ayaa durba gacanta ku haya oo weliba hodan ku ah. Waxay sidaas ku gaadheen heerkoodii ugu sarreeyay

Ujeeddada, ujeeddada kaliya ee ay ku adag tahay inay ku rajo weyn yihiin inay gaaraan shaybaarkooda ka dib kumanaan sano. Haddaba maxaa kale oo ay doonayaan?

Laakiin akhristuhu waa inaanu u malayn in bayolojiyadu yihiin dad aan caqli lahayn. Waxay leeyihiin sababo ay u dhaqmaan sida ay sameeyaan iyo marka laga eego aragtidooda waxay yihiin sababo xooggan oo macquul ah. Waayo, saynisyahannadu waa dad "ilbaxnimo iyo dhaqan leh"; Ma aha niman ruug-caddaa ah oo kayn gudcur ah deggan, oo ku nool xeryo iyo xeryo. Haddaba sidee bay kibistooda cad, roodhigooda macaan iyo roodhida macaanba u illoobaan oo ay afkooda uga buuxiyaan sarreen cayriin, sida xayawaankii hore? Waa run, dabcan, in sarreen dhan oo aan nijaas lahayn loo beddelo rooti cad ama rooti cad, marka laga reebo istaarijka dhintay iyo sonkorta, dhammaan tobanaan kun oo ka mid ah nafaqooyinka ka kooban waa la baabi'iyaa, laakiin tani uma muuqato inay ka welwelayaan. Marnaba nagama oggola inaan iloobo in istaarijka iyo sonkorta aan naf lahayn, sidoo kale, ay leeyihiin "faa'iidooyinka." Waxay bixiyaan kalooriyada lagama maarmaanka ah si ay u siiyaan diirimaadka jidhkeena, halka baahida xubnaha, qanjidhada iyo neerfayaasha ay ku qanacsan yihiin kheyraadka "cilmiga" ee yaabka leh sida fiitamiinnada macdanaha ah, diyaarinta macdanta, hormoonnada beenta ah iyo wax kasta oo ka sarreeya tiro badan oo sun ah, oo aad u sarreeya. mid kale oo xoog iyo awood leh.

Ugu dambayntii, maxaa markaa ku dhici doona warshadaha, isbitaallada, dhakhaatiirta, kalkaaliyayaasha caafimaadka, farmashiyeyaasha, qalabka qalliinka iyo qalabka kale ee la midka ah? Maxaa dadaal lagu bixin waayey soo iibintooda iyo tacabkii dhismahooda aan lagu bixin! Sidee bay uga tagi karaan dhammaan "guulahaas" sarreenkaas yar aawadood? Tallaabadan oo kale xitaa lagama fikiri karo, in ka yar si dhab ah loo qaado. Aad ayey muhiim u tahay haddii kumanaan, maya, malaayiin qof ay u dhintaan wadne-qabadyada, kansarka iyo cudurrada kale. Mar dhow iyo hadhowba nimanku waa inay dhintaan, haddaba miyaanay u roonayn inay wax yar ka hor dhintaan oo ay ka xoroobaan cidhiidhiga iyo rafaadka aduunka? Waa maxay faa'iidada ku noolaanshaha ilaa da'da 200 ee adduunka oo si xad dhaaf ah u sii qulqulaya? Ha la yaabin inaad ogaato inay jiraan dad qaba hab-dhaqankan maskaxda. Waxaa laga yaabaa in runtii la sheego in dadka intiisa badan, oo indha la' sida ay ula socdaan balwad-cunida maydka, ay maanta sidaas u fekeraan. Laakiin waxaan si dhab ah ugu caddaynayaa adduunka oo dhan in ay waajib tahay in dhammaan bani-aadmiga oo dhan

CUNTA dhirta ku taal gobolka ceeriin. Tani waa Amarka Dabiicadda.

Si kastaba ha ahaatee, ma diidi karo in dhammaan ujeeddada haga ee bayoolojigu ay ahayd rabitaanka u adeega aadanaha. Laakin marka ay arkaan fashilka dadaalkooda, waa in ay beddelaan hab-raacooda khatarta ah iyada oo aan wax yar la daahin oo ay isla markiiba joojiyaan daabacaadda dhammaan buugaagta ka hadlaya mawduucyadaas; Haddii kale waxaa hubaal ah inay mudan doonaan habaarka qarniyada soo socda. Anigoo isu keenay dhammaan xaqiiqooyinka iyo tirooyinka is burinaya ee laga heli karo buugaagta nafaqeynta, waxaan si taxadar leh u shaandheeyay oo aan u miisaamay caddaymaha la hayo, waxaanan soo saaray gunaanadka aasaasiga ah ee ah in ilaa hadda nafaqadu ay khusayso hadda laga bilaabo in dhammaan bani-aadmigu si isku mid ah u fikiraan. si isku mid ah Gebagebadaas marka la eego, waa in aanay jirin shaki iyo diidmo toona.

Haddaba, mar haddii buugaagtii ilaa hadda la daabacay ee ka hadlaya qaybaha nafaqaynta iyo cuntooyinka kala duwani ay hawshooda guteen, waa in dhammaan laga saaraa wareegga si aan maskaxda dadweynuhu mar dambe ugu milmin aragtidooda aan fiicneyn iyo kuwa iska soo horjeeda. . Si kale haddii loo dhigo, dhammaan buugaagta ka hadlaya shaqooyinka iyo "faa'iidooyinka" borotiinnada, karbohaydraytyada, dufanka, fiitamiinnada iyo macdanta waa in la mamnuucaa. Haddaba waa in dhammaan daabacadaha khatarta ah ee la isku dayo in lagu caddeeyo in qiimaha cuntooyinka qaarkood ay ku jiraan nafaqo gaar ah oo ku jirta.

Xataa buugaagta ay qoraayaashoodu isku dayaan inay ku caddeeyaan sarraynta noocyada midhaha qaarkood marka la barbar dhigo kuwa kale waa in loo arkaa inay yihiin kuwo aad u sarreeya. Ugu badnaan, cilmi-baarista mustaqbalka waxaa laga yaabaa in lagu jiheeyo fulinta tijaabooyinka guud si loo bixiyo xogta lagama maarmaanka ah si loo go'aamiyo heerka korriinka iyo faa'iidooyinka hal nooc oo cunto ah marka loo eego fasalada kale. Tusaale ahaan, daraasado ayaa laga yaabaa in la sameeyo si loo hubiyo faraqa ballaadhan ee u dhexeeya miraha, badarka, digirta, lawska, khudaarta cagaaran iyo xididdada, haddii kala duwanaanshiyaha noocaas ahi uu jiro, runtii.

Hadda ka dib, waa inay noqotaa waajibka ugu sarreeya dhammaan qorayaasha horumarka, saynisyahannada, dhakhaatiirta, saxafiyiinta iyo bani'aadamnimada inay bulshada u muujiyaan dhinac kasta oo ka mid ah waxyeelada baaxadda leh ee ka timaadda nafaqeynta dabiiciga ah iyo in dadka lagu waaniyo inay si shuruud la'aan ah ugu hoggaansamaan awaamiirta. dabeecadda.

Jirka Dhabta Ah Iyo Jidhka Beenta ah

Isticmaalka caadiga ah ee cuntada karsan dhab ahaantii waa isku darka laba qof oo mid ah; laba jir buu leeyahay. Jidhka ugu horreeya, NINKA DHABTA ah, waa ninka runta ah laftiisa, kaas oo loogu yeedhay inuu yahay nafaqo dabiici ah oo weli lagu hayo nafaqada dabiiciga ah. Jidhka labaad, NINKA BEEN ABUURKA ah, waxa lagu keenay jiritaanka cunto aan dabiici ahayn, la kariyey, cunto macmal ah oo weli ku sii noolaada nafaqo aan dabiici ahayn oo keliya.

Dhammaan unugyada jidhka bini'aadamka, kuwaas oo caafimaad qaba, takhasus leh oo firfircoon, ilaaliya nolosha iyo in qofku cagihiisa ku hayo waxaa la dhisay, la nafaqeeyay, la qalay oo gebi ahaanba beddelaya cuntooyinka dabiiciga ah. Kuwaasi waa unugyo xoog siiya murqaha, nidaamiya foosha wadnaha, u gudbiya dareenka maskaxda jidhka oo soo saara dheecaan. Unugyadan sida aadka u horumarsan ka sakow waxa jira unugyo kale oo sita muuqaal sare oo u eg unugyo caadi ah, balse leh, runtii, qaab dhismeedka hoose, waxa ka maqan mishiinkii lagama maarmaanka u ahaa iyo farsamaynta hawlaha gaarka ah oo guud ahaan xumaaday oo buka. Unugyadan waa ay dhashaan, tarmaan oo si buuxda u dhuftaan iyada oo ay ka baxayso cuntada aan dabiiciga ahayn iyo kuwa wasakhaysan.

Noollaha cunnada qabatimay ee karsan, ninka dhabta ahi waxa uu ku mashquulsan yahay wax aad u yar qolka runtii. Xataa haddii ay dhacdo qofka ugu khafiifsan saamiga laxaadka leh ee jidhku wuxuu ka kooban yahay unugyo aan firfircoonayn.

Qanjir kasta ama xubin kastaa waxay u baahan tahay tiro cayiman oo unug firfircoon iyo kuwo takhasus leh, laakiin isla marka la sameeyo dhamaystirka unugyadaas, waxaa joogsada dhismaha unugyo dheeraad ah oo ku jira xubinta la siiyey.

haddii kale waxay u kori lahayd cabbir aan xad lahayn. Hadda, sababtoo ah unugyada firfircoon waxaa loogu yeeraa inay noqdaan oo kaliya iyada oo loo marayo nafaqada dabiiciga ah, halka qofka cunnida cuntadu uusan siinin jidhkiisa tirada lagama maarmaanka ah ee cuntooyinka dabiiciga ah, xubinta waxaa ku waajib ah inay ka saarto yaraanta ka dhalata oo ay ku ilaaliso cabbirkeeda xadka macquulka ah iyada oo la ururinayo a tiro gaar ah oo unugyo aan firfircoonayn oo laga soo saaro cuntada la kariyey. Unugyada caynkaas ah ee aan faa'iido lahayn iyo kuwa dulinku waxay ku badan yihiin dhammaan xubnaha iyo nidaamyada cunnada, oo aan ka reebin lafaha, cidiyaha iyo timaha.

Si kastaba ha ahaatee, noolaha dadka qaar ayaa weli awood u leh inay la halgamaan cuntooyinka aan dabiiciga ahayn muddo cayiman. Runtii, way ku daalaysaa sida ugu fiican ee looga hortagi karo samaynta ninka been abuurka ah iyada oo la adeegsanayo rabitaanka cuntada oo yaraada, calool xanuun, lallabbo, matag, hurdo la'aan, madax-xanuun iyo siyaabo kale oo la mid ah. Dadka aragtida gaaban waxay u arkaan calaamadaha taxadarka ah inay yihiin calaamadaha daciifnimada noolaha, sidaa darteed halkii ay ka joojin lahaayeen isticmaalka cuntooyinka aan dabiiciga ahayn, waxay dhiirigeliyaan isticmaalkooda si ay "nafaqeeyaan oo u xoojiyaan" bukaanka. Oo marka ay ku hoos jiraan weerarrada joogtada ah ee cuntooyinka "nafaqada leh" ee muddada dheer, halganka soo baxay waxay ku yimaadaan dhammaadka naxdinta leh ee jabinta ninka dhabta ah, noolaha ayaa ku qasban inuu ka tago iska caabintiisa adag oo uu "la qabsado" laftiisa cuntooyinka aan dabiiciga ahayn. Tani waa calaamad muujinaysa dhalashada ninka beenta ah, kaas oo ugu dhakhsaha badan bilaabay inuu wax cuno sida yeey oo u koraan si aan loo adkeyn. Haddana dadka aragtida gaaban waxay u arkaan koritaankan calaamad hubaal ah oo s

Mudadii ay jirtay iska caabintaasi way sii daciiftay, maantana waxa la gaadhay heerkii ay caruur aad u tiro badani ku dhasheen laba jidh. Carruurta noocan oo kale ah waxay bilaabaan inay horumariyaan ninka beenta ah xitaa ka hor intaanay iman adduunka. Ninka been abuurka ah waxaad ku arkaysaa tallaabo kasta oo uu dumarka dabada iyo lugaha ku hayo, dhabannada carruurtu buuran yihiin, qoortooda iyo luqunta ragga iyo meelo kaleba. Ninka beenta ahi waxa uu qaabeeyaa tirooyinka quruxda badan ee hablaha da'da yar ee noloshooda ugu berya, waxa uu dadka ka diidaa awooddooda shaqo. Waxa uu dhex gala wadnaha, kelyaha, xididdada dhiigga, qanjidhada iyo unugyada bini’aadamka oo curyaamiya hawlahooda. Guud ahaan, ninka dhabta ah ayay qabsataa oo si tartiib tartiib ah u tuujisaa oo ceejisaa.

Marka qofka cuna qabatimay ee cuntada la kariyey uu ka dhergo gaajo isagoo cunaya miro, taasi waxay la macno tahay in wakhtiga la joogo ninka dhabta ahi uu dhereg yahay oo aanu rabitaan dheeraad ah u lahayn cunto. Laakiin ninkii beenta ahaa ma helin qayb ka mid ah nafaqada dabiiciga ah innaba, sidaas darteed wuxuu dalbanayaa cuntadiisa gaarka ah hadda. Waxa nasiib darro gaar ah ka dhigaya arrimaha waa xaqiiqda ah in uu rabitaankiisa xun ku muujiyo afka ninka dhabta ah. Damaca aadka u xiisaha badan ee cuntada karsan waa rabitaanka bahalkaas mana lahan wax xidhiidh ah waxa uu rabo ninka dhabta ah. Damacaasi wuxuu isu beddelaa hunguri-xumo wakhtigan marka ay labada xamaasad ee arxan-darrada ah, balwadda iyo rabitaanka xuni ay isku biiraan.

Waa halka ninka dhabta ahi isaga oo aan fikir iyo fikir toona lahayn uu hawl aad u foolxun u qabto. Maalinba maalinta ka danbaysa si aan kala go’ lahayn ayuu u dadaalaa, oo xanuun iyo dhib badan ayuu lacag ku helaa, dabadeed isaga oo xanuun iyo dhib ka sii daran ayuu cuntadii dabiiciga ahayd ee uu lacagta adag ku soo iibsaday u beddelaa walxo waxyeello u leh, isaga oo jidhkiisa soo galiyay. Afkiisa, oo uu ku dheefshiido marinkiisa dheefshiidka, oo uu nuugo dhiiggiisa oo uu u dhiibo bahalkaas cadawgiisa ugu weyn, kaas oo uu koriyo oo uu laabtiisa ku koriyo oo uu jidhkiisa karaahiyada ah had iyo jeer ku qaado muruqa daciifka ah.

Halkan, waa in aan weydiiyo bayooloojiyada kuwaas oo ku nuuxnuuxsaday borotiinka oo ku dhejinaya rajooyin been ah awoodda loo malaynayo ee fiitamiinnada macmalka ah, haddii aysan u nixin ragga iyo dumarka kuwaas oo gariiraya oo gariiraya sida ay u socdaan waddada, oo aan awood u lahayn inay soo saaraan culeyska weyn ee ninka beenta ah ee lugaha tabarta yar. Aaway damiirkii iyo caqligii dadkaas? Dadkaas buuran iyo hilibka aan waxtarka lahayn miyaanay iyaga siin in ay fikiraan? Ka dib oo dhan, corpulence waa midhaha borotiinada xayawaanka "si buuxda u dheelitiran" iyo rootiga cad "la dheefshiidka". Kaliya isku day inaad dadkaas buurbuuran kibistooda iyo hilibkooda ka diido, oo aad muddo ku quudiso sharciyada ugu hooseeya ee dabeecadda, dabadeed u fiirso sida shaydaanka shaydaanku u dhalaalayaan oo u baaba'aan dhawr bilood gudahood.

Markaan ka fiirsanno sida ugu fudud ee aan uga takhalusi karno kuwa xad dhaafka ah tuulmo hilib iyo saamayn soo kabashada dhamaystiran by ugu fudud iyo

Habka dabiiciga ah, waxa laga yaabaa in aan la yaabno sababta dadka aqoonta sare leh ay u raadsadaan habab khatar ah oo macno darro ah, iyada oo aan wax rajo ah laga helin guul.

Ninka been abuurka ah kuma koobna oo kaliya unugyo xumaaday, laakiin sidoo kale wuxuu ka kooban yahay dareerayaal xad dhaaf ah, dufan, macmacaan, cusbo, sun iyo walxo kale oo waxyeello leh, kuwaas oo galay oo ku faafay dhammaan godadka iyo unugyada ninka dhabta ah. Cudur kasta, iyada oo aan laga reebo, waxaa loogu yeeraa inuu ku jiro unugyada ninka beenta ah. Waxay ku jirtaa unugyada ninka beenta ah, sidoo kale, in kansarku ku dhashay.

Cudurada waxaa keena ku-xadgudubka sharciyada

Dabeecadda

Waxaa jiri kara laba sababood oo keliya oo keena burburka warshad: la'aan isku dheelitirnaanta alaabta ceeriin iyo waxyeelada shilalka ah ee ka imanaysa dibadda. Sabab kale ma jiri karto. Dhaawacyada lama filaanka ah ee noolaha bini'aadamka ka soo gaadhay ilo dibadda ah (gubashada, dhaawaca, sunta, iyo wixii la mid ah) ayaa si fudud loo fahmi karaa oo ma jiraan wax khilaaf ah oo ku saabsan hababka loo isticmaalo daaweynta.
Dhaawacyadaas dibadda ah waxaa ka mid ah waxyeelada ay u geystaan dhammaan dawooyinka iskood isu maamula ee daaweeya, fiitamiinnada macmalka ah, macdanta, khamriga, nikotiinka, shaaha, kafeega, iyo sidoo kale sunta faraha badan ee lagu soo geliyo jirka cuntada la kariyey. waxaana lagu kaydiyaa xubin kasta.

Qalabka ceeriin ee kaliya ee iswaafaqsan oo aan cillad lahayn nooluhu waa dhirta ceeriin ee lagu go'aamiyo dabeecadda. Beddelka ugu yar ee lagu sameeyay maydadkaas waxay ka dhigan tahay in laga xumaado is-waafajinta alaabta ceeriin ee warshadda la siiyay; tani, iyaduna, waxay la macno tahay in meesha laga saaro hawlihii habboonaa ee warshadaas; Si kale haddii loo dhigo, waxay ka dhigan tahay cudur. Iyada oo la raacayo shuruucda dabiiciga ah, tani waa in loo tixgeliyaa sida axiom, taas oo aan waligood shaki ku jirin ama kala duwanaansho fikradeed. Walxaha ceeriin ee warshadda bini'aadamka waxa loogu yeeraa NAFAQO.

Dabeecaddu waxay ku dhistay agabka cayriin ee loo baahan yahay bini'aadamka iyadoo la xisaabinayo sida saxda ah ee marka aan hal berry ah oo canab ah afka gelinno, in yar oo berry ah ayaa dillaaca oo ku faafta noolaha oo dhan si ay u bixiso dhammaan baahiyaheeda iyada oo aan laga reebo. Berrigaas marka hore wuxuu dhisaa qaab-dhismeedka asaasiga ah ee unugyada fudud, ka dibna wuxuu dhisaa dhammaan habka gudaha ee unugyada kala duwan, wuxuu bixiyaa alaabta ceeriin ee lagama maarmaanka u ah wax-soo-saarka, nadiifinta iyo saliidda dhammaan qaybaha qaybaha waxayna dib u cusbooneysiisaa kuwa dhaawacan, beddela kuwa da'da ah iyo Unugyada daallan ee unugyo dhallinyaro ah, ayaa shidaal siiya matoorada oo dhaqaajiya, jidhkana siiya diirimaadka iyo tamarta loo baahan yahay, wuxuuna qabtaa hawl kasta oo kale oo looga baahdo.

Waxaa laga yaaba in akhriste uu is weydiiyo sida ay u jiraan dad aan mararka qaarkood cunin wax miro ah todobaadyo ama bilo ka dib haddana ay ku guulaystaan in ay sii noolaadaan. Jawaabtu waa, guud ahaan marka la hadlo, xitaa kan ugu badan ee la xaqiijiyay cunnida cunnada la kariyey ayaa qaata nafaqo cayriin ah hadda iyo ka dib. Mararka qaarkood unugyada caadiga ah runtii way gaajoodaan toddobaadyo iyo bilo, laakiin sababta oo ah miraha aad ayay isku urursan yihiin oo cuntooyin aad u nafaqo badan leh, tiro aad u yar oo ka mid ah ayaa qofka cagihiisa ku haysa. Laakiin haddii gaajadaas ay si aan macquul ahayn u sii dheeraato (mawduuca laftiisa ma dareemayo gaajadan), waxaa ka muuqda noolaha jirrooyinka kala duwan, nabarrada iyo xaaladaha jirrooyinka, kuwaas oo ah kuwa ugu daran ee scurvy.

Inta lagu jiro scurvy waxaa si tartiib tartiib ah u lumaya unugyada, taas oo ay sababtay maqnaanshaha qaybo nafaqo oo sarreeya. Ka dib, darbiyada xididada xididada ayaa bilaaba inay dilaacaan, taasoo keenaysa dhiigbax dheeraad ah. Ciridka hadda waxay noqdaan kuwo nool oo basbaas ah, ilkuhuna way soo daataan, dhammaan jidhka bukaankana waxaa daboolaya boogaha. Aragtida dadka aragti-gaabni cudurkani waxa uu gebi ahaanba sabab u yahay yaraanta fitamiin C. Dhammaan cuntooyinka la kariyey, dawooyinka iyo fiitamiinnada macmalka ah ee adduunku ma laha awood ay ku badbaadiyaan nolosha bukaanka noocaas ah. Haddii aanu qaadan midho daray ah ama khudaar, dhimashadiisu waa lama huraan.

Dabeecadu aad ayay u jeclayd bini'aadamka, laakiin bini'aadamku wuu ka faa'iidaystaa raaxaysigaas. Cytologist Maraykan ah EV Cowdry

Waxa uu yidhi: "Khasaaraha ku yimaadda dhaqaalaha jidhka ee adeegga loo tababaray ee unugyadu noqdeen kuwo xun ma aha mid halis ah, waayo waxaa jira wax dheeraad ah oo ku jira dhammaan noocyada unugyada gaarka ah kuwaas oo loo yeeri karo haddii loo baahdo, oo loo yaqaan kaydka physiologic. Sagaal meelood meel meel kiliyaha adrenal, 1/2 sambabada, 3/4 beerka, 4/5 ee tayroodhka iyo xameetida iyo dhammaan beeryarada waxaa laga saari karaa si badbaado leh" (CANCER CELLS, Philadelphia iyo London, 1955, p. 11). Xataa cilmi-nafsi yaqaanka ugu caansan adduunka ayaa ah mid aad u gaaban oo aan u arkin lumitaanka sagaal-tobnaad ee qanjirka mid halis u ah noolaha; khasaaruhu wuxuu u muuqdaa kaliya marka noolaha la siiyay uu joojiyo gabi ahaanba shaqadiisa. Laakiin daraasadda Cowdry waxay timi si ay u xaqiijiso caqiidada ay qabaan dadka cayriin cuna ee ah in hoos u dhac kasta oo ku yimaadda qaadashada nafaqeynta ceeriin ay raacdo hoos u dhac ku yimaada tirada unugyada firfircoon, iyo markaa, awoodda shaqada ee qanjidhada ama xubinta la siiyay. Inta badan xubnaha qofka cune cunaha ah ee la kariyey waxay ku ilaalinayaan jiritaankooda shaqada oo ah toban meelood meel ama shan meelood meel ka mid ah dhamaystirka caadiga ah ee unugyada.

MARKA LA XISAABTAY SHARCIYADA DABIICIGA SABABTA CUDURO MA NOQONTO; Wax walba waxay u caddaato sida iftiinka maalinta. Isla marka tirada unugyada caadiga ah, unugyada firfircooni ay hoos u dhacaan hoos u dhaca tirada cuntooyinka dabiiciga ah ee la isticmaalo, qanjidhada iyo xubnuhu waxay ku fashilmaan hawlahooda waxayna soo baxaan kuwo liita, ku filan oo cilladaysan, taas oo ay ugu wacan tahay yaraanta alaabta ceeriin. Natiijo ahaan, qanjidhada iyo xubnaha la siiyay way bukoonaadaan. Mar labaad, sababtoo ah marka la barbardhigo in yar oo unugyo firfircoon ayaa hadhay kuwa ku hadhayna waa gaajo iyo daal, darbiyada wadnuhu way kala yaacaan oo tuubooyinka ayaa dhaawacmaan; qaybaha xasaasiga ah ee maqaarka, mindhicirrada, caloosha iyo xubnaha kale ee jidhka ee cadaadis joogto ah ayaa daciifa; Xididdada xididadu way balaadhaan ka dibna dilaacaan, taas oo keenta boogaha caloosha iyo mindhicirka, dheecaan ka yimaada xuubabka xuubka, baabasiirka, cambaarta, iwm. Ilkaha qudhunka sababtoo ah la'aanta nafaqo ku filan; timuhu waxay isu rogaan cirro ama daataan. Isla mar ahaantaana, iyada oo ururinta walxaha sunta ah ee la soo geliyo noolaha iyada oo la adeegsanayo cuntooyinka la kariyey ee kala-goysyada ayaa daciif ah; derbiyada xididdada dhiigga waxaa lagu daboolay kayd adag;

kaadiheysta; sclerosis, dhiig karka, sciatica, laabotooyinka, gout iyo cuduro kale oo badan ayaa soo muuqda. Ugu dambayntii, hadda waxa ay noqonaysaa hawl aad u fudud in la sharaxo sababaha werarada aplectic iyo kansarka.

Ma jiro qof wax cuna oo karsan waa inuu isu arkaa inuu caafimaad qabo. Aasaaska caafimaad-darradiisa waxaa dhigtay hooyadii balwadleyda ah ee wax cuni jirtay xitaa ka hor dhalashadiisa. Xubnihiisa waa xumaadaan oo daqiiqad kasta waxay ku jiraan khatar ama daalayaan kaydkoodii ugu dambeeyay ee tamarta. Akhrinta sadarradan ka dib, qof kasta oo qiimeeya caafimaadkiisa oo daryeela naftiisa waa inuu go'aan adag ka qaataa khatartaas oo uu si fiican u hagaajiyo waxyeelada hore u soo gaadhay jirkiisa. Gaar ahaan dadka cayilka iyo dhiig-karka qaba waa in aysan ka waaban wax yar, sababtoo ah noloshooda dunta ayaa laalaada. Waa inaysan u oggolaan ereyga xun ee "lama filaan" inuu ka soo muuqdo ogeysiisyada geeridooda berrito. Eraygaasi waa daliilka ugu yaabka badan ee muujinaya jaahilnimada ninka " ilbaxsan ".

Ilmaha yari waa inuusan waligiis ooyin sabab la'aan; Waa inuusan waligiis dhaafin habeen nasasho la'aan ah ama uusan la kulmin xanuun caloosha ah, oo ay weli ka yar tahay xummad. Mana aha inuu waligii la kulmo yaraanta fiitamiinnada ama kaalshiyamka. Waxaas oo dhami waa natiijada cuntooyinka la kariyey, caanaha iyo liidnimada caanaha hooyada ee cunta ee karsan. Waxaan mar kale cadeynayaa inay tahay dembiga ugu naxariista daran in ilmaha hadda dhashay lagu caadeysto cunto karsan. Ilaa hadda dembigan waxaa galay waalidiinta oo dhan si aan ula kac ahayn; hadda ka dib waxaa loo tixgalin doonaa dambi la sii qorsheeyay. Berrito, ma jiro waalid awood u leh inuu dembigooda ka dhaafo.

Ka hor inta aan go'aan laga gaarin in lagu sameeyo qalliin, bukaanku waa inuu dib u cunaa cunto buuxa. Haddii xubinta dhaawacantay aysan lumin dhammaystirka unugyada firfircoon ee gebi ahaanba, waxaa laga yaabaa inay si fiican u soo ceshato awooddeedii shaqo ee buuxda iyadoo ay dhalayso unugyo caafimaad qaba oo ay ka takhalusto kuwa buka.

Ilaa iyo inta ay jiraan unug buka oo ku jira noolaha bini'aadamka, waxaa jira rabitaan xoog leh oo loogu talagalay cuntada la kariyey. Laakiin marka jidhku ka nadiifiyo unugyadiisa buka, aragga cuntooyinka la kariyey ayaa buuxinaya runta

nin karaahiyo, halkii raaxada. Dareenka xooggan ee "gaajo", qoto dheer iyo qabrigu waa cudurka. Marka la soo koobo, rabitaanka cuntada la kariyey waa rabitaanka cudur, iyo adkaysiga rabitaanku wuxuu muujinayaa joogitaanka cudurka. Haddaba, si cudurro loo gumaado oo loo dabar gooyo, waxaa lagama maarmaan ah in ninka beenta ah la gaajoodo.

Bukaannada kansarka waa in isla markiiba la geliyo cunto aad u xaddidan oo cunto cayriin ah, sida rodol tufaax ah ama canab ah maalintii.
Tiradani waa ku filan tahay in ninka dhabta ah uu noolaado, halka unugyada kansarka, oo aan awoodin inay helaan qayb ka mid ah, ay si tartiib tartiib ah u dhiman doonaan. Qofka lagu xukumay geeri gaar ah hadda ma laha xaq uu ku raali galiyo laabtiisa oo uu ku qiimeeyo qiimaha uu ku dedejinayo aakhirkiisa.

Aynu hadda aragno adeegga waxtarka leh ee ay noo qaban karaan 350,000 oo nooc oo ah walxaha sunta ah oo ay ugu magac dareen dawooyin.
Ma kordhin karaan tirada unugyada kala duwan, ma xoojin karaan unugyada daciifka ah ama ma siin karaan unugyada naafada ah awood cusub oo ay ku shaqeeyaan? Ma siin karaan alaabta ceeriin qanjidhada gaajaysan ama ma bedeli karaan qaybaha nafaqada ee uu baabi'iyay dabka? Miyay xoojin karaan murqaha wadnaha, mise ma nadiifin karaan xididdada dhiigga nijaastooda? Miyay joojin karaan qulqulka joogtada ah ee ku socda xubnaheena wasakhda iyo sunta lagu soo geliyo jirkeena ee cuntada la kariyey? Ugu dambayntii, ma kala saari karaan oo mid mid bay u baabi'in karaan unugyada kansarka mise dib bay ugu soo celin karaan jidhka? Waxaa laga yaabaa in suntaas ay runtii qayb muhiim ah ka tahay nafaqeyntayada waana kormeer ay dabiicadda illowday in lagu daro cuntooyinka dabiiciga ah.

Xaqiiqdu waxay tahay in saameynta walxahaas ay yihiin isku-dhafan, khiyaano badan, muuqata, iska hor-imaad iyo waxyeello aan kala go' lahayn. Suugaanta ballaadhan ee ku saabsan sifooyinka faa'iidada leh ee daroogooyinka waa khuraafaadka da'deena. Duni aad u wayn oo khuraafaad ah ayaa dadyowga aduunkan ku nool waxay ku hayaan awood buuxda oo ay dawooyinku iska qaataan doorka talismanka.

Waa in aan ka soo daadagno meesha ugu sarraysa ee quruxda leh oo aan la qabsano mawqif macquul ah oo ku wajahan dhibaatooyinkan. Unug yar oo aan dhammaad lahayn laftiisa, ayaa leh qaab-dhismeed ka adag dhammaan warshadaha bani-aadamku sameeyo. Kani waa

Sida muuqata xaqiiqada aadka u fudud ee ah in dadaalkooda wadajirka ah oo dhan ay khubarada adduunku waligood awoodin in ay keenaan hal unug oo nool noolaha. Haddana xubin kastaa waxay ka kooban tahay milliard unugyo noocaas ah. Si kastaba ha ahaatee, takhtarka caadiga ah wuxuu isu maleeyaa inuu yahay khabiir ku takhasusay caalamkaas ballaaran. Marka uu dhakhtarkaasi ku qoro magaca qaar ka mid ah "daaw" sun ah warqad, waxa uu si dhib yar u malaynayaa in uu dib u soo celin karo shaqadii milgaha milgaha lahaa ee warshado isaga oo u qoray hal sun ah. Anigoo carruurtayda yaryar gacmahooda ku haya, sannado ka dib, waxaan ka warwareegay waddan ilaa waddan kale anigoo rajaynaya inaan helo elixir-sharafta nolosha siinaya! Waa isla rajada cajiibka ah in bukaan kasta, xaalad kasta oo uu ku sugan yahay, uu maanta albaabka dhakhtarkiisa soo garaaco ama uu galo safka isbitaalka.

Halka daawaynta kaliya ee cudur kasta ay gebi ahaanba ku jirto gacanta bukaanka laftiisa. SABABAHA DHAMMAAN CUDURADA WAA IN LAGU HELO DABKA Jikada. IYADOO UU DABKAAS UMAAN WAYN DOONAA DHAMAAN SICIILKA AADAMKA. Cunista cayriin oo dhammays tiran maaha oo kaliya inay ka hortagto nooc kasta oo jirro ah, laakiin sidoo kale waxay si buuxda u bogsiisaa dhammaan cudurrada hore loo qaaday, laga bilaabo kuwa ugu fudud ilaa kuwa ugu daran iyo kuwa ugu adag, waase haddii xubinta ay saamaysay ay weli sii haysato calaamadaha nolosha.

Buuggaan yar, mawduucan kuma hadli karo muddo dheer. Waa ku filan tahay in la soo bandhigo hal tusaale. Cudurrada wadnaha iyo xididdada dhiigga ayaa ah kuwa maanta bani aadamka dhibaato ku haya. Waddamada qaarkood heerka dhimashada cudurrada kala duwan ee wadnuhu waa in ka badan kala badh tirada guud ee heerka dhimashada, saamigana wuu sii kordhayaa. Dhammaan dawooyinka jira ee ka hortagga cudurradaas waa qiyaaso isku dhafan oo keliya. Marka la sumeeyo jidhka, xanaaqa ama, liddi ku ah, dhimista neerfaha iyo kicinta ficilka wadnaha, waxay ka celiyaan noolaha haraadiga xoogga. Ka marag kac in dhakhaatiirtu ay yihiin dhibbanayaasha ugu muhiimsan ee wadne xanuunka. Hase yeeshee dhammaan cudurrada cudurrada wadnaha iyo xididdada dhiigga ayaa ah kuwa ugu badan ee lagu daaweyn karo. Ceyriin-Veganism-ka ayaa soo afjari doonta dhammaan gumaadkaas macno-darrada ah.

Haddii bukaan-socodka u dhimanaya inuu u dhinto istaroog wadne-xanuun dhowr toddobaad ama bilo gudahood ay tahay inuu magangalo sharciyada dabeecadda oo uu u beddelo cunto-cunista maanta, wuxuu dareemi doonaa horumar degdeg ah xaaladdiisa ku dhawaad hal habeen. Laga bilaabo maalinta ugu horreysa ee xididdada dhiiggu waxay si dhakhso ah u bilaabi doonaan inay lumiyaan wasakhdooda, derbiyada xididkiisa, iyo sidoo kale kuwa wadnihiisa iyo jeexjeexeeda, waxay heli doonaan heshiis cusub oo nolosha ah oo leh dhammaystir cusub oo ah unugyo firfircoon, si tartiib tartiib ah dib u helida bartinimadooda saxda ah iyo adkeyntooda. Natiijo ahaan, halkii uu ku dhiman lahaa dhowr toddobaad gudahood, shaqaaleysiinta cusub ee cunista cayriin waxay awood u yeelan doontaa inay si kalsooni leh u sugaan nolol caafimaad leh oo kale 50 ama ka badan. Marka su'aashu ay tahay mid ku beddeleysa nolol buka oo dhowr toddobaad ah nolol caafimaad qabta oo nus qarni ah, waa in aynaan oggolaan in labala'aan ay qalbiyadeenna gasho. Xikmad maaha in dhimashada loo arko mid lama filaan ah oo lama filaan ah. Markaan arko hadhaagii hilib iyo roodhidii oo afka u galay dhibane aan ka war qabin, waxa aan sawiraa hoos u dhaca ku iman doona dhawaan gidaarada wadnihiisa iyo xididada dhiiga qaada, daqiiqad kastana waxa aan filayaa in uu wadne xanuun ku soo boodayo.

Guud ahaan, waxaa jira afar sababood oo asaasi ah oo cudurrada: 1. La'aanta tirada unugyada kala duwan. 2. Ku filnaansho la'aanta alaabta ceeriin ee lagama maarmaanka u ah hawlaha qanjidhada. 3. Jiritaanka jidhka shisheeye iyo unugyada dulin ee noolaha. 4. Diciifnimada iska caabinta unugyadu u leeyihiin caabuqa bakteeriyada. Cunista ceyriinka ah waxay la tacaaleysaa dhammaan afartan sababood isla markiiba waxayna bixisaa xalka dhabta ah ee dhibaatada cudurka.

Si kastaba ha ahaatee, xilliga bilowga ah ee cunnida ceyriinka ah, balwad-cunida karsan-cunida mararka qaarkood waxay la kulmaan raaxo-darrooyin kala duwan, taas oo laga yaabo inay dadka aan fikirka ahayn siinin fikrad been ah oo ah in cuntooyinka dabiiciga ah ay daaliyaan jidhka oo ay waxyeeleeyaan caafimaadka. Aragtida khaldani waa tilmaanta ugu yaabka badan ee muujinaysa garaadka gaaban ee ninka maanta jooga. Fikradda kaliya ee ah in nafaqeynta dabiiciga ah ay raaci karto natiijooyin aan dabiici ahayn oo waxyeello leh waa fikrad aan caqli gal ahayn, taas oo ay tahay in hal mar laga saaro fikradahayaga.

Waa in maskaxda lagu hayaa in laga bilaabo 40-50 kiilo ama in ka badan oo ninku boqol kiiloo kiilo ayaa iska leh ninka beenta ah, oo isla markiiba bilaabaya inuu dhalaaliyo oo ay la socdaan unugyadiisa buka, dufanka, maraqa iyo sunta, ayaa si degdeg ah ugu qulqulaya qulqulka dhiigga, si ay uga baxaan jidhka iyada oo loo marayo qashinka kala duwan - saxarada, kaadida iyo dhididka. Marka la eego walxaha qalaad ee kaadida iyo dhiigga ku jira, ninka aragtida gaaban wuxuu u malaynayaa inay ka samaysan yihiin nafaqooyinka dabiiciga ah, halka xaqiiqda ay ka soo jeedaan ninka beenta ah jidhkiisa nacaybka ah, kaas oo si tartiib tartiib ah u lumaya oo ka tagaya noolaha weligiis. . Taasi waa sababta u gudubka cunnada ceyriinka ah waa inaan lagu xakameynin shuruudaha caadiga ah ee sayniska caafimaadka; halkii, waa inaan si kalsooni leh u gudbinaa sharciyada dabiiciga ah oo aan ku sugeyno natiijada kama dambaysta ah dulqaad iyo dulqaad.

Inta lagu jiro mudadaas waxaa si fiican u muuqan kara calaamadaha gaaska. xanuunka mindhicirka, madax-xanuun, caajisnimo, daciifnimo guud, iyo wixii la mid ah. Marmarka qaarkood kaadidu waxay noqon kartaa qallafsanaan, caguhu way barari karaan, finan jidhka ah ayaa laga yaabaa inay ka soo baxaan oo waxaa jiri kara qallayl iyo cuncun qaybaha maqaarka qaarkood. Waxaas oo dhami waa geeddi-socod nadiifin iyo bogsiin, sidaa darteed waa in qofku sinaba xisaabta ugu darsamaan dareenka "gaajo" iyo, shakiyo xiiso leh oo ku saabsan xikmadda Abuuraha, waxay leeyihiin cunno "nafaqo leh", - "barootiinada si buuxda u dheelitiran" Asiidhyada amino "aan la bedeli karin" si loo caawiyo. Haddii qofku uu nacasnimo ku filan yahay inuu sidaas sameeyo, calaamadahani way baaba'aan hal mar, laakiin waxay waxyeello u geystaan caafimaadka qofka. Ninka been abuurka ah ayaa markaa kicin doona neefta oo ku qosli doona nacasnimada ninka dhabta ah, wuxuu bilaabi doonaa inuu mar kale ku koro nolol cusub.

Calaamadaha noocan oo kale ah way ku kala duwan yihiin dhacdooyinka iyo darnaanta hal qof ilaa qof kale, waxaana laga yaabaa inay gebi ahaanba maqan yihiin xaaladaha qaarkood. Sida caadiga ah, waxay ku habboon yihiin dadka waayeelka ah iyo kuwa miyir-beelka ah, kuwa khafiifka ah ee dhalinyarada iyo gebi ahaanba ka maqan carruurta cusub, kuwaas oo bilaabi doona inay u koraan si caadi ah. Guud ahaan marka la eego, jidhka qofka aadka u buuran, ninka beenta ah ayaa sidaas u tuujiyey oo ka dhigay ninka dhabta ah ee cadaadiska culus ee culeyskiisa oo wax yar ayaa ka hadhay "maqaarka iyo lafaha." Xilliga bilowga ah ee cunista ceyriinka ah

Qofka caynkaas ah miisaankiisu aad buu u yaraadaa oo qofkii aan fahmin dabeecadda dhabta ah ee isbeddelku waxay bilaabayaan inay u naxariistaan. Laakiin kani waa uun sawir muuqda oo ah waxa run ahaantii dhacaya. Jirka cayriin-cunaha ninka dhabta ahi, dhab ahaantii, wuxuu bilaabay inuu miisaankiisu kordho maalinta ugu horeysa, ka dib markii laga takhaluso ninka been abuurka ah, wuxuu sii wadi doonaa inuu si joogto ah u koro ilaa miisaankiisa caadiga ah uu gaaro. . Qofka aadka u caatada ah korodhka miisaanka ninka dhabta ah wuxuu ka hortagayaa khasaaraha soo gaadhay ninka been abuurka ah, si ay u jiri doonto korodh saafi ah oo miisaankeedu bilowga yahay.

Kobaca ninka dhabta ahi waxa uu si gaar ah ugu degdegayaa carruurta dhuuban, bararsan iyo kuwa daciifka ah. Waa in aynaan filanayn in carruurta ceyriinka cunta ay noqdaan kuwo weji adag oo lugooyo sida saaxiibadooda wax cunaya, waayo buurnidu waa calaamadda ninka beenta ah. Carruurta cayriin waxay noqon doonaan kuwo caato ah, dhuuqsan oo muruq leh. Waa aqoon-darro aad u daran oo ay waalidiintu ku farxaan buurnaanta carruurtooda.

Markii ugu horreysay ee aan u beddelay cunto-cunista ceyriin, hannaan ballaadhan oo nadiifin ah ayaa ka bilaabmay noolahayga. Wax calaamado ah oo daciifnimo ah maan arag, laakiin waxaa i xanuunay mindhicirradayda, kala-goysyadii farahayga iyo suulasha dhexdooda ayaa bilaabay inay qallalaan, ka dibna waxaa igu xigay qolof iyo cuncun, finan ayaa ka soo baxay jidhkayga, qaybo ka mid ah cagahaygana maqaarka engejiyey oo ka diiray jilbaha. Cagahayga, oo ilaa waagaas inta badan ay barari jireen ilaa xad, ayaa si lama filaan ah si xad dhaaf ah u bararay, bararkan ayaa qaatay bilo in uu yaraado. Dabadeed in muddo ah ka dib kaadidaydu waxay isu beddeshay carro. Mudadaas oo dhan waxa aan ku jimicsaday socod dheer oo aan waligay nolosheyda horay ugu soo qaatay. Aad bay ii caddaatay in, cadaadiska joogtada ah ee nafaqada dabiiciga ah iyo jimicsiga jirka, isku-dhafka ku ururay xididdada dhiiggayga iyo kala-goysyadayda intii lagu jiray 50 sano ee cuntada la kariyey ay bilaabeen inay dhalaalaan oo lumaan. Si aan u hubsado xukunkeyga, waxaan si lama filaan ah u joojiyay cunista ceyriinka oo dhan, saddex maalmoodna waxaan cunay saxan hilib oo keliya. Maalintii ugu horraysay waxaa is dhimay qulqulka kaadiheyga, maalintii labaadna waxaa soo haray raad yar, halka maalintii saddexaad ay gabi ahaanba meesha ka baxday.

Markii aan dib u bilaabay cunista cayriin, kaadidaydu waxay noqotay mid qallafsan mar kale, laakiin

ma aha darnaanteedii hore, waxayna si tartiib tartiib ah u soo ifbaxday dhowr toddobaad gudahood. Saddexda maalmood ee cunto kariska ayaa sida muuqata hoos u dhigay heerka degdega ah ee nadiifinta noolahayga. Dhacdo ahaan, waxaan sameeyay daahfur kale isku mar. Biyaha lagu daray cuntooyinka milixdu ku badan tahay waxay kordhiyeen miisaanka jidhkayga saddex kiilo ilaa hal maalin gudaheed.
Nasiib wanaag, waxaan dib ugu noqday miisaankaygii hore maalintii afraad ka dib dib-u-cunista cayriin.

Waxaa laga yaabaa inay u fiican tahay shaqaaleysiinta cusub inuu cuno-cunista si uu u helo qalbi macaan dib u soo celi dhawr bilood ka dib oo ka fogaansho walxaha la kariyey. Isbarbardhigga labada hab ee nafaqada, wuxuu noqdaa mid aad u badan oo ku qanacsan in waddada uu doortay ay tahay mid sax ah, ka dibna kuma riyoonayo inuu ku celiyo tijaabada.

Bararka xooggan ee cagahaygu wuxuu si tartiib tartiib ah u dhammaaday dhowr bilood gudahood. Isla markaa, waxaan sidoo kale la kulmay barar khafiif ah oo muddo dheer taagnaa; kuwan, sidoo kale, way degeen dhowrkii sano ee soo socda oo ugu dambeyntii waa la waayay. Calaamado isku mid ah ayaa ka soo baxa, in ka badan ama ka yar, dad badan oo cayriin cuna, kuwaas oo wax iiga soo qora adduunka oo dhan.

Waxa ka sii muhiimsan weli waxay ahayd luminta tusintayda. Baabasiirka joogtada ahi ima siin nasasho ama nasasho ilaa 15 ama 20 sano.
Maalin kasta, mararka qaarkood laba jeer maalintii, waxaa igu qasbanaaday in aan dharkayga hoose iska beddelo. Caabuqa waligiis ma dhimin; waxaa si joogto ah uga soo dareeray malax, xab iyo dhiig. Xataa ka dib markii aan u beddelay cunto-cunista cayriin, in kasta oo joogtada ah ee lagu soo bandhigay shaqada xubnaha dheefshiidkayga, xaaladda xuubkayga ayaa ahaa mid aan isbeddelin. Dadaal kasta oo jireed ka dib, ama xitaa socod fudud ka dib, xanaaqa ayaa noqday mid aad u daran oo aan mararka qaarkood u maleyn jiray, sababtoo ah isbeddelada qaab-dhismeedka ee dhacay, laga yaabee in suufku aysan dooneynin inay u hoggaansamaan cunnooyinka cayriin iyo in dhamaadka waa in la igu qasbo in aan u gudbiyo qaliin qalliin ka dib oo dhan. Laakin isla mar ahaantaana, weligey rajo kama aanan lumin awoodda dabeecadda. Oo runtii, dhowr bilood ka dib xaaladdu waxay bilowday inay muujiso horumar la hubo. Xanaajinta maalinlaha ah waxay isu beddeshay laba jeer toddobaadkii, ka dibna toddobaadkii hal mar, bishiiba mar

ka dibna weli ilaa hal mar labadii ama saddexdii biloodba mar, ilaa ugu dambeyntii daawaynta ayaa lagu guuleystay oo maanta, ma dareemayo haba yaraatee xitaa in aan la kulmay baabasiirka. Daawada ayaa si gaar ah loo dedejiyey markii aan bilaabay in aan qaato saladh qamadi biqlo ah maalin kasta. Hadda duruufahani waxay ina hor keenayaan runta ugu muhiimsan.

Waxaa la wada ogsoon yahay in xuubka xiidmaha uu sabab u yahay dabacsanaanta darbiyada malawadka oo daciifa iyo xididdada xididada oo ku sii jeedda cidhifka hoose ee mindhicirka. Bogsiinta dhufashada ee cunista cayriin waxay caddayn u tahay, iyada oo loo marayo beddelka unugyada burburay ee noolaha ee unugyo firfircoon, muddadaas darbiyada mindhicirrada iyo xididdada dhiigga ayaa si tartiib tartiib ah loo cusbooneysiiyaa, iyagoo helaya dabacsanaanta lagama maarmaanka ah iyo adkeynta lagama maarmaanka ah. . Waxa ka sii muhiimsan weli waa xaqiiqda ah in habkani uu isku mar ka dhaco mindhicirrada, caloosha, xididdada, xididada iyo neerfaha, iyo xubin kasta iyo qanjidhada iyada oo aan laga reebin. Si kale haddii loo dhigo, noolaha qallafsan iyo jirran ee qofka wax cuna ayaa si buuxda loogu soo celiyay iyada oo ay weheliyaan unugyo cusub oo dhallinyaro ah, kuwo takhasus leh oo caafimaad qaba. Korodhka awoodda galmada ee cunista cayriin waxay u noqon doontaa lama filaan dhammaan, in kasta oo hawlaha galmoodka dhexdhexaadinta adag ay tahay mabda'ayada adag. Isboortiga kuwa cayriin-cuna waxay samayn doonaan diiwaanno cusub oo aan horay loo arag. Tani waa halka laga heli karo riyada dheer ee alchemists, elixir nolosha. Ma aha saameyn isku dhafan oo lagu helo dhowr saacadood iyadoo la adeegsanayo daawooyinka, laakiin hababka aasaasiga ah ee daaweynta cudurrada iyada oo loo marayo dib u dhiska dhammaan noolaha.

Haddii unugyada xubinta ama qanjidhada aysan si buuxda u bixin, nafaqada dabiiciga ah waxay u suurtagelisaa inay dib u soo celiyaan dhammaystirka muhiimka ah ee unugyada iyaga oo dhalaaya unugyo cusub, isla markaana ay ka takhalusaan joogitaanka unugyada buka ee aan waxtarka lahayn. Laakin haba yaraatee ma jirto macne lagu soo celin karo xubin dhuntay, sida ilig qudhuntay, sidii uu ahaan jiray. Taasi waa sababta, arrimaha caafimaadka, dib-u-dhigiddu waa khatar.

Cunaha karsan wuxuu ku nool yahay shaqada shan meelood meel meel xubnaha iyo qanjidhada, haddana, ilaa inta uu awoodo inuu cagihiisa ku istaago, wuxuu isu arkaa inuu caafimaad qabo. Waxaa kaloo ka sii daran, khatarta ah in laga dayrinayo

xitaa in toban meelood meel meel ay si joogto ah u laalaadaan isaga sida seefta Damocles, gaar ahaan marka uu lahaa dhowr casho "wanaagsan".

Baadhitaannada cytologists waxay muujinayaan in marka lagu daro unugyada caajisnimada ah laga helo jidhka bini'aadamka unugyo waaweyn oo kala duwan oo isku dhafan (polykaryocytes), unugyo xajmi-dhaaf ah (megakaryocytes), iyo noocyo kale oo unugyo xumaaday. Unugyada noocan oo kale ah waxay "caadiyan" ku jiraan dhammaan xubnaha iyo qanjidhada, iyo xitaa qulqulka dhiigga ee cunnada la kariyey. Saynisyahannada cilmi-baadhista ee arka kuwan iyo tiro badan oo khalkhal gelin ah oo ka jira xubnaha dhammaan cunnada caadaystayaashu waxay ku qasban yihiin inay u tixgeliyaan inay yihiin dhacdooyin "caadi" ama "dabiici ah".

Cuntooyinka dabiiciga ahi kuma sii jiraan xubnaha dheefshiidka in ka badan dhowr saacadood, haddii la dheefshiido iyo haddii kaleba, waxay jidhka uga baxaan marinka caadiga ah, halka cuntooyinka la kariyey, gaar ahaan kuwa ka soo jeeda ilaha xoolaha ay ku sii jiraan kanaalka dheef-shiid kiimikaadka muddo saddex ah. ama afar maalmood, mararka qaarkood toddobaadyo. Hadda, waa xaqiiqo la og yahay in isla markiiba ka dib dhimashada unugyada xayawaanku ay bilaabaan inay burburaan, iyagoo sii daaya noocyo badan oo walxo sun ah marka ay sidaas sameeyaan. Sidaa darteed ma jiraan cunto xayawaan aan sun lahayn oo saaran miiska qofka wax cuna. La yaab ma leh, haddaba, ka dib markii ay ku sii jiraan caloosha bini'aadamka saddex afar maalmood oo heerkul ah 38 ° C. Cuntooyinka xoolaha ayaa gebi ahaanba loo beddelaa sun. Mararka qaarkood habkani waxa uu gaaraa heer ay marka ay burburiyaan gidaarada mindhicirrada oo ay ku qasmaan xaddi badan oo malax ah, xab iyo dhiig, ay ku guulaystaan in ay ka baxaan noolaha. Maalinta labaad, bukaanku wuxuu ka cabanayaa cillad yar oo caloosha ah. Dhakhaatiirtu waxay ku talinayaan in la isticmaalo milixda miiska si looga hortago inay soo baxaan wasakhda noocaan oo kale ah, sida haddii ay rabaan inay caloosha bini'aadamka u beddelaan foosto hilib milix ah. Dadka rumaysadka leh waxay si aan caqli gal ahayn u rumaysan yihiin in wax kasta oo ay calooshu si sahal ah u aqbasho aanay waxyeello yeelan karin; halka bariiska, rootiga cad ama sokorta, kuwaas oo ah kuwa ugu waxyeelada badan dhammaan cuntooyinka, aysan keenin wax falcelin degdeg ah caloosha. Qaar baa xitaa la yaabban waxa isku xidhka nafaqadu la yeelan karto indhaha, maqaarka ama neerfaha, sida in qayb kasta oo jidhka ka mid ah ay sii wadi karto shaqadeeda iyada oo aan lahayn alaabta ceeriin. Hadda, walax noocee ah ayaa laga yaabaa in laga helo

rooti cad, sonkor ama subag la caddeeyey oo siin kara iftiinka indhaha ama abaabuli kara hawlgallada cajiibka ah ee neerfaha? Dadku waxay horumariyaan dhammaan noocyada mala-awaalka mala-awaalka ah si ay u sharxaan sababaha cudurrada dareemayaasha, laakiin ma bixiyaan dareenka ugu yar ee qodobka ugu muhiimsan - sifooyinka alaabta ceeriin ee la siiyo dareemayaasha.

Caabbinta Ninku u leeyahay Cudurrada faafa waa daciif Jiil ilaa Jiil

Sheegashooyinka ah in khatarta cudurrada faafa ay si joogto ah u dul saaran tahay hoos u dhac ayaa ah. Sababtoo ah cunto kariska la kariyey, unugyada bini'aadanku waxay si tartiib tartiib ah u lumiyeen awoodda iska caabinta microbes iyo, waxa ka sii daran, waxay sii wadaan inay lumiyaan awooddaas jiil ilaa jiil.

Arrinkaas, waxaan jeclahay inaan dhowr tuduc ka soo qaato “Pathological Anatomy and Pathogenesis of Human Diseases” ee uu qoray saynisyahankii caanka ahaa ee Soviet IV Davydovsky, oo la daabacay 1956kii.
Sida laga soo xigtay isaga: "Waxaa jira tiro infekshanno gaar ah oo loogu talagalay homo-sapien (anthroponoses) kuwaas oo aan, dhab ahaantii, ku dhicin xayawaanka, oo ay ku jiraan daanyeerka ugu horumarsan. Saynisyahannadu kuma guuleystaan inay keenaan tusaalooyin tijaabo ah oo caabuqyadaas ah. ama haddii kale waxay ku guulaystaan inay helaan wax u eg kuwo aad u durugsan oo ka mid ah oo kaliya (Tayfooid, daacuun, duumo, meningococcal meningitis, hargabka, jadeecada, cagaarshowga, gawracatada, qandhada cas, oof wareenka, laabotooyinka, sepsis, jabtada, furunculosis, appendicitis, iyo wixii la mid ah. ku yaal).

"Zoonoses iyo ornithonoses (cudurada xoolaha iyo digaagga) taas ku dhaca ragga, sida hydrophobia, encephalitis, brucellosis (Malta fever), psittacosis, furuqa, daacuunka, tularemia, anthrax, trichinosis iyo kuwa kale, sida caadiga ah, calaamadahooda gaarka ah waa kuwo u gaar ah aadanaha, halka xayawaanka mararka qaarkood ay leeyihiin. muujiyaan kaliya taranka aadka fog ee calaamadahaas."

Waxa ay u muuqataa in aanay ahayn oo kaliya in dhammaan xayawaanka, oo ay ku jiraan awoowayaasha bini'aadamka, daanyeerka, aysan qaadin caabuqyo gaar ah oo bini'aadamka ah, laakiin xitaa kama jawaabaan isku dayga ula kac ah ee saynisyahannada cilmi-baarista si ay ugu qaadaan cudurradaas ujeedooyin tijaabo ah. Taas beddelkee

waxa jira bakteeriyo gaar u ah xayawaanka iyo shimbiraha, laakiin aan si caadi ah u saamayn, inkasta oo ay had iyo jeer ku jiraan xubnahooda. Si kastaba ha ahaatee, marka loo gudbiyo ninka, bakteeriyadaas aad u ayaa u qaadsiisa habka ugu xun iyo sida ugu xun. Waa in aan intaas ku darnaa in xayawaanku ay ka difaacaan dhammaan cudurrada daba-dheeraada.

Waa maxay sababta isbarbardhiggan yaabka leh? Waa maxay waxa ninka halkan kaga soocaya xayawaanka haddaanu ahayn caadadiisa in uu naftiisa ku nafaqeeyo shuruucda "ilbaxnimada" ka dibna uu si raaxo leh u fadhiisto miiskiisa isagoo lugaha isdhaafsan? Bal is tus sida ay noqon lahayd haddii maalmahan quruxda badan midkood uu sacii madaxa u geliyo si uu u noqdo "ilbax" sida nin oo kale, si uu calafkeeda u cuno ka dib markii uu digsi ku karsado, marka uu bukootana, uu iska dhigo in sababaha aan la garanayn. Dabadeed haddii qof u soo jeediyo inay isku daydo inay nafteeda ku quudiso cawska cayriin, waa inay muujisaa cabsida ah in jidhkeeda loo isticmaalo cunto karsan, caws ceeriin ah ayaa waxyeello u geysan kara. Bal adiguba sawir, sacii maanta siduu noqon lahaa, hadday kumanaan sano cuni lahayd caws karsan, adigoon cabbaar ka fikirin in waxa ay samaynayso ay tahay fal aan caadi ahayn. Haddana waa mawqifkii ay maanta is-dhigeen kuwii hilib-la-caagsanaa ee maanta jooga.

La dagaallanka cudurrada faafa waxay ka yimaadaan gebi ahaanba aragti qaldan. Hoos u dhaca heerka dhimashada cudurada faafa laguma gaarin xoojinta iska caabbinta jirka, laakiin la yareeyo xaaladaha dibadda ee faafiya caabuqyada.
In muddo ahba, awoodda wax-iska-caabbinta ee bini-aadmiga ayaa aad u wiiqantay, haddii aan meesha ka saarno wax-soo-saarka guryaha casriga ah, nidaamka biyo-gelinta dhexe, nadaafadda magaalooyinka, go'doominta bukaannada iyo wixii la mid ah, oo dib loogu celiyo xaaladihii jiray 200 oo sano ka hor, aadanaha. waxaa lagu baabi'in doonaa cudurro faafa oo kala duwan dhowr sano gudahood.

Si kastaba ha noqotee, xitaa maanta caabuqyada iswada, sida kuwa soo koraya xaaladaha catarrhal, si degdeg ah u koraan oo noqda masiibo lama huraan ah dhammaan bini'aadamka-cunida. Iyagoo ka faa'iidaysanaya daciifnimada unugyada ninka beenta ah, waxay noqdaan microorganisms aan waxyeello lahayn

aad u dhib badan. Davydovsky wuxuu qoray: "Marka la eego xogta casriga ah ee ku saabsan isbeddelka bakteeriyada waa inaan tixgelinno soo gudbinta in bakteeriyada pathogenic laga yaabo in laga soo saaro waxa loogu yeero bakteeriyada nonpathogenic sida xaqiiqda u dhow. Bacilli xiidmaha, Bacilli-ga dhabta ah ee gawracatada ayaa laga yaabaa inay ka soo baxdo bakteeriyada been abuurka ah.

Infekshanka tooska ah ayaa si gaar ah dhab u ah kharashka dadka deggan caadiga ah ee jidhka bini'aadamka, maqaarka iyo xuubabka xuubka."

Cudurro badan oo faafa ayaa caddaynta caabuqa ka maqan. Guud ahaan, cudur kasta oo la is qaadsiiyo wuxuu ka soo muuqdaa muuqaalka ugu horreeya ee noolaha jilicsan ee qof daciif ah ka dibna wuxuu u gudbiyaa dadka kale. Dhab ahaantii, noole kasta oo noocaas ah waa warshad khatar ah faafinta iyo faafinta bakteeriyada cudur-sidaha. Warshadan oo kale lagama dhex helo kuwa cayriin cuna. Haddaba dunida caydhiin-cunayaashu weligood way ka xoroobayaan dhammaan cudurrada faafa.

Aragtida Davydovsky ee caabuqa iswada waxaa lagu soo koobi karaa sida soo socota: "Gobolada ugu muhiimsan ee jirkeena oo ay ku koraan hababka caabuqa auto-infection waa: dhuunta, qumanka, lifaaqa vermiform, xiidmaha weyn, conjunctiva, tuubooyinka bronki iyo Cudurrada is-qaadsiinta ayaa ah: catarrh sanka, pharyngitis, colitis, dysentery, boronkiitada, oof-wareen, cystitis, pyelitis, nephritis, conjunctivitis, kalgacal maqaarka;

Furuncles, carbuncles, otitis, cholecystitis, osteomyelitis, post-natal endometritis, iyo wixii la mid ah. Sida ku cad xogta ay bixisay FG Barinski (1949), kaliya 50 boqolkiiba dhammaan xaaladaha xumadda cas iyo 15 boqolkiiba gawracatada ayaa xiriir toos ah lagu sameyn karaa. Si kale haddii loo dhigo, inta badan dhammaan kiisaska gawracatada ma jiraan wax caddayn ah oo muujinaya in caabuqa uu ka yimid ilo dibadda ah. Mar labaad, caddaymaha uu keenay TE Boldyrev (1949) waxay muujiyeen in 53 boqolkiiba kiisaska tiifowga ay yihiin kuwo aan la garanayn halka ay ka yimaadeen. Doorka infekshannada dibadda ka baxa ayaa si tartiib tartiib ah u yaraanaya, taasoo siinaya booskeeda caabuqyada endrogenous. Mi

Shaki mustaqbalka, waxaa la ogaan doonaa in doorka ugu muhiimsan uu dhab ahaantii ciyaaro auto-infection, gaar ahaan maadaama aynaan weli si buuxda u haysan aqoonta lagama maarmaanka ah taas oo noo suurtagelin doonta inaan sharaxno nuxurka hababka jireed iyo xaaladaha isbeddelaya. symbiosis caadiga ah ee unugyada iyo bakteeriyada galay xaalad caabuq.

"Marka la eego aetiology ee cudurrada faafa waa inaan ka tagno Fikradaha la raray waqtiyada Koch, Ehrlich iyo Pasteur ee dabeecadda 'pathogenic' ee microorganisms ee warbaahinta dibadda iyo gudaha. Marka la eego macnaha ereyga oo dhan ma aha bakteeriyada lafteedu inay tahay cudur-sidaha, laakiin isku-xidhka jireed ee ka dhex jira noolaha la siiyay wakhti gaar ah oo si dabiici ah ugu xidhan khalkhalgelinta hababka hab-nololeedkiisa iyo hababka dareenka. Ma jiraan microbes 'pathogenic' gaar ah oo dabiiciga ah; waxaa jira, si kastaba ha ahaatee, ma jiraan dhammaan arrimaha kor u qaadaya nuglaanshaha maadada caadiga ah ee u adkaysata, iyo lidkeeda."

Waxaas oo dhan waxaynu ka soo qaadan karnaa hal gunaanad. Sababta dhabta ah ee cudurada faafa ma aha microbe-ka, laakiin xaalada daciifka ah ee hababka bayoolojiga caadiga ah ee noolaha. Microbes weligood way jireen, weli way jiraan oo way jiri doonaan weligood. Ololaha lagu burburinayo iyo dabargoynta iyaga waa waalli weyn. Sababta oo ah in indhaha laga qarsado sababaha dhabta ah ee cudurrada, awoodda dabiiciga ah ee bini'aadamka ayaa si tartiib tartiib ah hoos ugu dhacday ilaa heer aadanuhu sugin infekshanku ka yimaado dibadda, laakiin ay u gudbaan bakteeriyada ku qulqulaysa gudaha jidhkooda. . Waayo, noolaha bini'aadamka, bakteeriyada aan awoodin inay waxyeello u geysato kuwa ugu liita waxay la kulmaan unugyo daciif ah oo aan qiimo lahayn, oo aan firfircoonayn oo ka samaysan hilibka, rootiga, subagga iyo sonkorta. La yaab ma leh, markaa, inay si fudud ugu dul dhacaan unugyadaas oo ay si fiican u cunaan. Qofka caqliga leh waa inuu jidhkiisa ka nadiifiyaa mid kasta oo ka mid ah unugyadaas aan waxtarka lahayn, ka dib ma jiro microbe ku dhiiran doono inuu u dhawaado unugyada dhalinyarada, kuwa adag iyo kuwa xoogga leh ee ka soo jiri doona miraha sharafta leh, nuts iyo badarka. Halkan, runtii, waa "Nuxurka hababka jireed iyo xaaladaha beddela kuwa caadi

symbiosis ee unugyada iyo bakteeriyada galay xaalad caabuqa," Sharaxaada taas oo Davydovsky ma awoodo in uu bixiyo.

Doorka antibiyootiga sida wakiilada daweynta waa ku meel gaar oo khiyaano leh. Dadka ayaa si tartiib tartiib ah uga niyad jabsan iyaga. Dhexdhexaadinta saamaynta dhaqdhaqaaqa bakteeriyada muddo gaaban, waxay daciifiyaan unugyada waxayna nadiifiyaan dariiqa infekshannada xooggan hadhow.

Waxaan leeyahay khibradda ugu dhow ee antibiyootiga. Nafaqo la'aanta dabiiciga ah awgeed carruurtaydu waxay had iyo jeer la ildaran yihiin qandho aan joogto ahayn, oo joogto ah oo ay keento caabuq iswada iyo sakhradda, heerkulkoodu caadi ahaan wuu isbeddelaa inta u dhaxaysa 37.8°C. iyo 38 °C. Waxaan wiilkayga geeyay Paris waxaana u wakiishay inay xanaaneeyaan "khabiirrada" ugu caansan halkaas. Nasiib darro, tijaabo aan kala sooc lahayn oo antibiyootiga ah waxay kor u qaadeen heerkulkooda 40-41 ° C. oo wadnihii iyo kelyihiisii xumaadeen, aakhirkiina way dileen, iyagoo aan la ogaan karin xanuunkiisa.

Dhab ahaantii wax la mid ah ayaa ku dhacay gabadhayda, laakiin weli rabshado ka weyn, laba sano ka dib. Waxaan dhigay Isbitaalka Carruurta ee Anscharhohe (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) ee Hamburg, halkaas oo Dr. Wolfgang Tiling uu ku sameeyay tijaabooyinkii ugu bini'aadannimada ka baxsan ee ilmahayga saboolka ah. Maalin kasta waxa uu soo saari jiray dhiig aad u tiro badan, kaas oo uu ku samayn jiray shaybaadhyo kala duwan ama uu ku duray daraasiin jiir iyo bakayle ah oo liita, isaga oo iska dhigaya in bakteeriyada uu badiyo uu damco in uu ogaado noolaha dhabta ah ee ka masuulka ah xanuunkan, balse taas Waxa uu go'aamin kari waayay baadhistiisa caafimaad ee aan caadiga ahayn. Markasta oo heerkulka ilmahaygu sare u kaco, way badnaayeen qiyaasaha antibiyootiga ee la siiyay iyo sida ay u kala duwan yihiin noocyadooda. Marka la kordhiyo qiyaasta antibiyootiga heerkulku sare ayuu u kacay, ilaa uu si joogto ah isu beddesho inta u dhaxaysa 39 ° C. iyo 41°C. calaamadaha nephritis-ka ayaa si xoog leh loo calaamadeeyay. Isaga oo “cilmi-cilmiyeedka” waxa uu ka dhigan yahay in uu dedejiyey horumarinta cudurka, isaga oo yareynaya muddada "caadiga ah" ee afar sano ilaa muddo hal bil ah. Waxa uu u arkayay in ilmaha uu yahay nin nacasnimo ah oo uu nagu cabsi galiyay rumaysadka beenta ah

in haddii aan la siinin cortisone ama aan laga qaadin bibsi gudaha ah, aysan noolaan doonin wax ka badan toddobaad.

Waxay ahayd waagaas markii aan la kulmay Bircher-Benner's Jarmal daawaynta cinwaankeedu yahay "Cudurada Nafaqada" ("Ernahrungskrankheiten" , Erster Teil, 1933). Isla markiiba inantaydii ayaan ka soo saaray cusbitaalkaas oo aan u wakiishay daryeelka nafaqada dabiiciga ah. Mawjada sixirka ee lama filaanka ah ayaa heerkulka ilmahaygu hoos ugu dhacay gobolka 37°-37.5°C. waxaana tirada kaadideeda kor u kacday 200m1 ilaa laba litir maalintii. Isbuuc gudihii ayay cagaha u kacday oo qolkii soo martay si ay albaabka uga furto dhakhtarkaas qalbi-jabka ah, oo doqon-la'aani ku dhacday, aadna uga baqday ceebta, sabab la'aan iyo mid kale ayuu ii diiday inuu i siiyo nuqullada isbitaalka. diiwaanada iyo baaritaanada kiliinikada.

Haddii aan ku sii wadi lahaa quudinta ilmaha cunto cayriin-cun ah, hubaal way noolaan lahayd maanta. Laakiin wakhtigaas waxaan u arkayay cuntada cayriin inay tahay daweyn, walina waxaan rumaysnaa fitamiinada macmalka ah. Si aan si dhow ula socdo nidaamka nafaqeynta ee Dr. Bircher Benner's Clinic Private, waxaan cunuggii ka soo qaaday Hamburg ilaa Zurich waxaanan ku haayay xannaanada 23 maalmood. Waxaa laga yaabaa inaan halkan ku xuso, jidka, in nasiib darro dhimashadii Dr. Bircher Benner ka dib, nidaamkiisa nafaqeynta ayaa si weyn wax looga beddelay soo bandhigida cuntooyinka la kariyey, caanaha, fitamiinada iyo daawooyinka kale.

Si kastaba ha ahaatee, waxaa dhiirigeliyay horumarka degdega ah ee xaaladdeeda, waxaan u maleeyay inay suurtogal tahay in lagu soo celiyo caafimaadkeeda qayb ahaan nafaqooyin ceeriin ah iyo qayb cunto karsan iyo fiitamiino macmal ah. Si kastaba ha ahaatee, waxaan awoodnay inaan ku kordhino nolosheeda afar sano oo kaliya.

Aniga qudhaydu waxaan ahay tusaale la yaab leh oo ku saabsan ninka, guul laga gaaro caabuqyada iswada. In ka badan 20 sano waxaan la ildaranayay boronkiitada raagiska ah ilaa xad ilaa dhowr jeer sanadkii, waxaan si aan kala go 'lahayn u qaadan jiray sariirtayda oo uu igu dhacayo hergabka ugu daran. Cunista ceeriin, si kastaba ha ahaatee, waxaas oo dhan ayaa isbeddelay, inkastoo tobankii sano ee ugu dambeeyay aan seexday samada furan sanadka oo dhan, mararka qaarkoodna dhaxan qaboobaha 15 ama 16 digrii, iyada oo microbes ay weli ku jiraan meelahooda.

Marna maan qufacin ama dareemin calaamadda hargabka. Waxaan rabaa inaan ku daro, in hurdada hawada furan ee jiilaalka aysan u baahnayn geesinimo gaar ah. Waxa kaliya ee loo baahan yahay waa in si fiican loo daboolo jirka oo loo ilaaliyo wejiga hawo nadiif ah. Intaa waxaa dheer, waxaa muhiim ah in la iska dhaafo cuntada la kariyey si meesha looga saaro sababaha keena hurdo la'aanta iyo in sariirta la geliyo si aan kala go' lahayn.

Kansarku waa natiijada unugyadu aad u xumaadaan

Sida dhammaan cudurrada kale, sababaha kansarka, sidoo kale, waa si fudud ayaa loo sharraxay iftiinka sharciyada dabiiciga ah.

Dhakhaatiirta cytologists waxay sameeyeen cilmi baaris aad u baaxad weyn si ay u ogaadaan kala duwanaanshaha u dhexeeya qaabdhismeedka unugyada caadiga ah iyo kuwa unugyada kansarka. Guud ahaan, waxay ogaadeen in unugyada kansarku ay yihiin unugyo ka kooban noocyo caadi ah oo aan lahayn qaab-dhismeedka lagama maarmaanka ah iyo awoodda ay ku qabtaan shaqo kasta oo faa'iido leh. Ujeedada kaliya ee ay ka leeyihiin waa inay cunaan borotiinka (qalabka dhismaha) oo ay bataan.

Sida aan ognahay, unugyada ninka been abuurka ah waxay leeyihiin si isku mid ah tayada. Hal darajo oo keliya ayaa u dhexeeya xumaanshaha unugyada ninka beenta ah iyo unugyada kansarka. Marka la eego goobta xaaladaha qaarkood, ninka dhabta ah wuxuu ku guulaystaa inuu ilaaliyo unugyada ninka been abuurka ah isaga oo hoos yimaada. Waxa uu ku kala qaadaa bannaanka xorta ah ee jidhkiisa, waxa uu ka buuxiyaa godadka madhan, waxa uu ku shubaa maqaarkiisa hoostiisa, waxa uu ku dhex daraa unugyadiisa caadiga ah, sidaa awgeed, ugu yaraan, waxa uu ilaaliyaa xubnaha xasaasiga ah iyo hababka jidhkiisa oo ka xoroobay khatarta cadaadiskooda.
Qof kastaa wuxuu isha qaawan ku arki karaa baaxadda weyn ee ninka beenta ah, oo mararka qaarkood gaadho 60-70 kiiloogaraam. Haddii dhowr kiilo oo cufkaas ah la geliyo qanjidh kasta ama xubin kasta, waxa hubaal ah in hawsha qanjidhka ama xubinta la siiyay ay ku naafoobi lahayd cadaadiska ka dhashay. Sidan ayuu kansarku u soo afjarayaa nolosha ninka.

Unugyada ninka beenta ah, sida kuwa kansarka, ayaa loo yeedhay jiritaan iyada oo la adeegsanayo cuntada lagu diyaariyey jikada ee loogu talagalay

Ujeedada aasaasiga ah ee u dhaqmidda sidii macaamiil aadka u jecel cuntadan. Dadaalka difaaca ee ninka dhabta ah unugyada ninka been abuurka ah ma awoodaan in ay si buuxda u milmaan tirada badan ee walxaha aan dabiiciga ahayn ee lagu soo geliyo jirka iyada oo loo marayo marinka qabatinka, sidaas awgeedna qayb badan oo ka mid ah walxahaas ayaa si ula kac ah u lumay. iyadoo la gubayo oo loo beddelay kulayl xad dhaaf ah. Si ay si xor ah u cunaan tiradaas xad dhaafka ah ee cuntada, unugyada ninka been abuurka ah waxay ku dadaalaan inay helaan madax-bannaani, si ay u degaan degaan kasta oo ay rabaan oo ay naftooda ugu raaxaystaan. Marka mid ama dhowr ka mid ah ay ku guuleystaan dadaalkooda, waxay bilaabaan inay si xawli ah u cunaan cunnada uu sayidkooda hungurigu u dhiibo. Haddaba, laga bilaabo hal ama laba unug oo aan qiimo lahayn, waxaa soo baxay inuu jiro bahal bini-aadmi ah oo ku haya gacanta cabsidiisa dilaaga ah.
Mid ka mid ah hababka pathological ee tirada badan ee aan la kulanno kiis la mid ah oo ka mid ah milliardka unugyada hal ama laba unug oo keliya ayaa ku dhacay cudur.

Nin aragti dheer leh oo maankiisa ku mashquuli karo Dhibaatooyinka aasaasiga ah ma caawin karaan in la yaaban su'aalaha nacasnimada ah ee cilmi-baarayaashu ay ku luminayaan waqtigooda, lacagtooda iyo tamarta. Si loo sharaxo dhacdada kansarka waxay taxeen ilaa 400 oo ah noocyo kala duwan oo ah kansarka naasaha, kuwaas oo, marka laga reebo arrimaha cuntada, aan xidhiidhka ugu yar la lahayn sababaha aasaasiga ah ee kansarka. Qof kastaa waa inuu isweydiiyaa su'aashan: "Waxaa la siiyay dhammaan sunta, fallaadhaha, xanaaqa joogtada ah, dhaawacyada, gubashada, fayrasyada, nikotiinka, daamurka iyo wakiillo kale oo badan ayaa laga yaabaa, arrimo waxyeello leh, inay awoodaan inay ka saaraan unugyada isku dhafan. qaab dhismeedkooda iyo awooddooda shaqo, ama inay waxyeeleeyaan, xumeeyaan, inay burburiyaan oo ay dilaan, laakiin siyaabaha suurtogalka ah waxay u keeni karaan hal ama laba unug oo awood weyn oo isku dhufasho ah si ay ugu suurtagasho, meel aad u gaaban Waqti, in la dumiyo, ka dibna la wada baabbi'iyo dhammaan dhismaha cajiibka ah ee jidhka bini'aadamk

Awooddaas foosha xun ayaa si taxadar leh loo kariyaa, loo dubaa, loo diyaariyaa oo loo soo bandhigaa xayawaanka mulkiilaha noolaha laftiisa.

halaag u gaar ah. Kansarku waa caddaynta noolaha ee hoos u dhaca ba'an ee unugyada iyo natiijada lama huraanka ah ee nafaqada aan dabiiciga ahayn.

Inta lagu jiro baaritaankooda, waqti iyo mar kale ayay saynisyahannadu si fool ka fool ah ula kulmaan sababaha dhabta ah ee kansarka. Waxa ay gacmahooda ku hayaan caddaymo aan la dafiri karin, in muddo ah ayay eegayaan oo xataa ay xaqiijiyaan, laakiin mar kasta oo su'aasha ah beddelka hababka cuntada ee jira ay u soo baxdo in laga tashado, intay indhahooda isku xidheen naxdin darteed, sidii qof onkod ku dhacay oo kale. Iyaga oo aan wax daqiiqad ah sugin ayay ciribta u fuulaan, sababtoo ah ma rabaan inay arkaan wax aan dabiici ahayn oo ku jira caadooyinkooda nafaqeynta. Si gaar ah, ma jeclayn inay dhaleeceeyaan roodhida ay cunaan oo ay qarniyo hore u arkayeen inay tahay muqadas, iyaga oo aan cabbaar ka fiirsan in marka ay miiska soo gaadho ay marba marka ka dambaysa nijaasayn jireen shiiditaan. shaandhayn, cajiin iyo dubid.

Khubarada cytologists waxay si cad u arkaan in kansarka uu ku yimaado jiritaanka unugyo aan lahayn dhismayaal gaar ah iyo awood hawleed, haddana aragtidooda dhammaan unugyada waxa loogu yeero nin caafimaad qaba (inkastoo ay yihiin badeecada nafaqada aan dabiiciga ahayn) ayaa ugu horreyntii ah. Unugyo si buuxda u horumaray oo qumman oo hadhow laga reebay sifooyinkoodii caadiga ahaa iyada oo loo marayo saamaynta walxaha kansarka qaarkood. Si kale haddii loo dhigo, maqnaanshaha hababka saxda ah ee warshadda cilladaha wax-soo-saarkeeda waxay ku xiran tahay arrin kasta oo caadi ah, laakiin wax xidhiidh ah lama laha qalabka dhismaha ee warshadda ah, ama dabeecadda iyo tayada ceeriin. alaabta lagama maarmaanka u ah wax soo saarka. Ma rabaan inay arkaan in xubnaha dhammaan kuwa wax cuna ee la kariyey ay si joogto ah ugu qulqulayaan milliard unugyo kuwaas oo lumiyey dhismooyinkooda iyo hawlahooda habboon. Hadda waxaan soo qaadan doonaa dhawr tuduc oo ka mid ah Cowdry's "CANCER CELLS" oo uu akhristuhu si cad u arki doono sida cad oo cad sababaha dhabta ah ee keena.

kansarku waa.

Cowdry wuxuu qoray (p.11): "Iyadoo lumin gebi ahaan ama qayb ka mid ah shaqada adeegga gaarka ah ee hor-u-yaalladooda, unugyada kansarku waxay luminayaan sida cabbirka astaamaha qaabdhismeedka ka dhigaya shaqadaas gaarka ah.

suurto gal. Qaab dhismeedka lama sii wadi karo maqnaanshaha shaqada in ka badan inta shaqada la sii wadi karo maqnaanshaha qaab dhismeed u dhigma." Cowdry waxa uu illoobay in uu ku daro runta ugu cad ee sirta kansarka hal mar lagu xallin lahaa.

Magac ahaan, si loo ilaaliyo qaab-dhismeedka iyo shaqada alaabta ceeriin ayaa ah shuruudo lama huraan ah, iyo marka walxahaas CAYRIIN loo beddelo shay la kariyey, qaab-dhismeedna lama ilaalin doono, mana shaqayn doono.

Koritaanka caadiga ah ee unugyada Cowdry wuxuu soo xigtay Rusch sida soo socota: "Unugyada asaasiga ah ee caadiga ah waxay ka kooban yihiin habab badan oo suurtagal ah kuwaas oo ugu dambeyntii go'aaminaya kala duwanaanta. Hababkani waxay noqdaan kuwo shaqeynaya marka ay ka kooban yihiin heerar tiro gaar ah" (bogga 15). Inta lagu jiro isbeddelka kansarka "Carcinogens waxay keenaan isbeddel ku yimaada mid ama in ka badan oo ka mid ah shaqooyinka gaarka ah ee unugga. Isbeddelka ka dhasha waa mid la dhaxlo." Laakiin, "unugyada soo gaadhay isbeddelka dhaxalka ah ee noocan oo kale ah waxay u baahan karaan luminta dheeraadka ah ee qodobbada dheeraadka ah ka hor intaanay noqon neoplasms iskood u madaxbannaan" (bogga 17) Kansarka lagama soo saaro unugyo si buuxda u horumaray iyo kuwo gaar ah. "Ukunta iyo shahwadu waa unugyo aad u kala duwan kuwaas oo aan noqon kuwo xun oo keena kansar ka kooban shahwad ama unugyo ukun oo tarma iyada oo aan la xakameynin caadiga ah oo ku duulaya dhulalka ay leeyihiin unugyada caadiga ah ee si fiican u dhaqma" (bogga 333).

Hawlaha ugu muhiimsan ee unugyada kansarka waa inay ugaarsadaan walxaha nitrogenous, si ay u cunaan borotiinnada xayawaanka, inay ka baxaan amino acids, si ay u abuuraan borotiinno aan caadi ahayn iyo inay sameeyaan faa'iidooyin kale duwan oo isku mid ah. Kansarka ayaa loo eegay "sida u dhaqma sida 'dabin nitrogen' oo ka saaraya asiidhyada amino-ka barkada jidhka iyada oo aan loo oggolaan in ay dib ugu soo noqoto" (bogga 39). Hoos waxaa lagu sheegay (ibid.): "Dhibaatooyinka Nitrogen ee unugyada malignantiga ah waxay u muuqdaan in lagu qaado iyada oo laga soo qaadayo unugyada si fiican u dhaqma, u adeega jidhka si sax ah, walxaha ay aad ugu baahan yihiin." Hal-xidhaalaha ayaa si fudud loo xalin lahaa haddii kelmada "aad loo baahnaa" lagu beddeli lahaa kelmada " AAD U FAA'IDEYSAN IYO DHIBAATO ". Christensen iyo Henderson (1952) waxay tixgeliyeen sareynta amino acid

ururinta unugyada kansarka "waa arrin muhiim u ah koritaanka iyo dhufashada unugga neoplastic ee xayawaanka khasaaraya" (ibid.). Aragtidooda xayawaanka laguma khasaarin maqnaanshaha cuntooyinka dabiiciga ah, laakiin waxay ka timid yaraanta tirada amino acids.

Unugyada kansarku waxay si joogto ah u abuuraan borotiinno. Cowdry ayaa qoray (p. 152): "Malignancy ayaa inta badan loo tixgeliyey inay la xiriirto cillad aan caadi ahayn oo ah borotiinka borotiinka iyo samaynta suurtogalka ah ee borotiinnada aan caadiga ahayn. Waxaa jira isku-duubnaan joogto ah oo borotiin ah iyo nucleoprotein si loo siiyo walxaha unugyada cusub ee burooyinka sii kordhaya, halka isku-dhafka kuwan Qalabka ku jira unugyada caadiga ah ee aan baxayn waxa lagu dheellitiraa burbur u dhigma." Meel kale oo uu soo xigtay Caspersson (1950): "Inta u dhaxaysa unugyada burooyinka malignantiga ah iyo unugga caadiga ah ee koraya waxay u muuqataa inay jiraan farqi aasaasi ah oo ku saabsan horumarinta nidaamka sameynta borotiinka. kaas oo sida caadiga ah xaddidaya dhaqdhaqaaqa nidaamka samaynta borotiinka, ayaa in ka badan ama ka yar shaqadii joojiyay, taasoo horseedaysa isbeddel gaar ah oo ku yimaada sawirka cytochemical" (bogga 10-102). Ma jirtaa baahi loo qabo in la xoojiyo in borotiinnada laga hadlayo aysan ahayn borotiinnada laga helo canabka ama tufaaxa, laakiin kuwa la kariyey ama lagu dubay jikada oo ay diidaan unugyada caadiga ah?

Baaritaano cilmiyeed oo dheeraad ah ayaa muujiyay in tirada dufanka unugyada kansarka ayaa ka sarreeya heerka caadiga ah, halka ta fiitamiinada iyo macdanta, dhanka kale, ay ka hooseeyaan caadiga.

Cowdry ayaa qirtay in "unugyada, malignantiga ah iyo kuwa kale, ay ku dhow yihiin kuwo aan la qiyaasi karin oo adag shakhsiyaadka yaryar. Waxaa laga yaabaa in mid kastaa uu yeelan karo ilaa 10,000 oo ah walxaha biochemical ee kala duwan, oo ka soo jeeda ion inorganic ilaa borotiinnada ugu adag iyo nucleoproteins, kuwaas oo si toos ah ama si aan toos ahayn ula falgala midba midka kale. .. dheelitirnaanta hawlaha unugga nool, taas oo ah muujinta guud ee nolosha unugga, waa in ay ahaataa mid shaqaynaysa wakhti kasta oo isdhexgalka kinetic ee aad u adag ee u dhexeeya qalabkan.Si loo qeexo xaaladda unug kasta, mid. waxa ay u baahan tahay in lagu qeexo ereyo kinetic ah xidhiidhada badan ee ku lug leh.Maadaama aanay suurtogal ahayn in la go'aamiyo tiro ka badan

doorsoomayaal dhowr ah markiiba, waxaan heli karnaa laakiin aragti aad u xaddidan oo ku saabsan dhammaan xaaladda adag. Hababka xisaabeed ee ka hadlaya 4 ama 5 habdhisyada ka kooban waxay soo bandhigayaan dhibaatooyin aad u weyn, iska daa kuwa la tacaalaya kumanyaal doorsoomayaal" Si kastaba ha ahaatee, in kasta oo ay aqoontoodu yar tahay, haddana waxay iska indha tiraan dabeecadda dhistay unugyadaas adag, waxayna dadka ku dhiirigeliyaan inay rumaystaan in iyaga oo isticmaalaya xisaabaadkooda saxda ah ay go'aamin karaan shuruudaha tayada iyo tirada saxda ah ee kuwaas. unugyada sida borotiinka, dufanka, karbohaydraytyada, fiitamiinnada, macdanta, iyo wixii la mid ah.

Xataa waxa ay aad ugu fogaadeen in ay marka hore caqli-xumo u sameeyaan Injineer-ka sare iyaga oo aan la aqbalin waxa uu u xil-saaray, ka dibna ay walxo kala duwan ku soo ururiyaan warshadahooda oo ay noo soo bandhigaan. Akhristuhu ha iskiis u tashado in ficilkoodu yahay mid lagu qoslo ama laga xumaado.

Cadeymo la taaban karo ayaa ay soo aruuriyeen saynis yahano cilmi baaris ah si ay u muujiyaan in daciifnimada ama xannibaadaha cuntada ay ka hortagaan, ama ugu yaraan xaddidaan, dhacdooyinka iyo koritaanka kansarka. Intii lagu guda jiray dagaalkii koowaad ee aduunka ee lagu hoos jiray qaybinta cuntada ba'an ee markaas ka dhaqan gashay Danmark, Russia, Germany iyo Austria dhimashada kansarka way ka yaraatay marka loo eego ka dib markii la baabi'iyay qaybinta dhamaadka dagaalka. Aragtida Xindhede (1925) quudinta xad dhaafka ahi waxay ka qayb qaadatay korodhkan xiga ee dhacdooyinka dhimashada.

Cowdry ayaa tusaale u soo qaadatay tijaabooyinka lagu sameeyay xoolaha: "Credit waxaa la siiyay Moreschi (1909) McCay (1947) si uu u kordhiyo shaqadii hore ee baarayaashii Britishka ee u janjeera inay muujiyaan in xaddidaadda cuntadu ay ka hortagto, ama hoos u dhigto, koritaanka burooyinka xayawaanka.
Sarcomas oo uu Moreschi ku beeray jiirar ayaa lagu qiyaasay xaddiyada cuntada ee la keenay. Jiirarka ku jira cuntooyinka xaddidan ayaa noolaa muddo dheer iyo ku-tallaalidda burooyinka iyaga ayaa aad uga dhib badnaa marka loo eego jiirarka si buuxda loo quudiyo.

"McCay iyo asxaabtiisu waxay sameeyeen daraasado cajiib ah jiirarka ayaa dib u dhigay iyaga oo yareynaya tamarta cuntada si ay ugu filnaato dayactirka, laakiin kuma filna koritaanka. Hal koox ayaa sidaas lagu qabtay

da'yar in ka badan 700 maalmood iyo mid kale oo ka badan 900 maalmood iyada oo aan loo oggolaan in ay koraan si ay u koraan, in kasta oo xaqiiqda ah in celceliska dhererka nolosha ee nooca jiirka ee xaaladaha caadiga ah waa ku dhawaad 600 maalmood. Marka la siiyo kalooriyo ku filan jiirarka dib u dhacay way qaangaadhaan waxayna ku noolaan karaan wadar ahaan 1,400 ama ka badan - in ka badan laba jeer noloshooda caadiga ah" (bogga 394-395) Mar labaad, sida laga soo xigtay McCay, Sperling and Barnes (1943) "hormarinta burooyinka wuxuu ahaa mid dayacan jiirka dib u dhacay korriimadoodii ilaa ka dib markii loo oggolaaday inay gaadhaan bislaansho" (bogga 396) Waa maxay natiijooyinka cajiibka ah ee aan la heli doonin haddii jiirkaas lagu quudiyo cunto xaddidan oo cunto cayriin ah.

Tijaabooyin dheeraad ah ayaa muujiyay in 150 xaaladood oo burooyin ah ay ka soo baxeen 198 jiir oo lagu quudiyay cunto "caadi ah", marka loo eego 38 burooyin oo ka mid ah 200 ee jiirka dib u dhacsan - xoolaha ayaa qayb ahaan laga reebay waxa loogu yeero cuntada caadiga ah. cuntada oo faafisa gowrac aan naxariis lahayn oo soo gaabinaysa cimriga dhawr jeer?

Dadaalo ayaa la sameeyay waqtiyo kala duwan si loo caddeeyo xiriirka ka dhexeeya miisaanka jidhka iyo dhimashada kansarka iyadoo la tixraacayo tirakoobka caymiska nolosha. Sannadkii 1913kii, guddi wadajir ah oo ka tirsan Ururka Agaasimayaasha Caafimaadka Caymiska Nolosha iyo Ururka Bulshada Ameerika ayaa la macaamilay 774,672 siyaasadood oo ay iibsadeen ragga da'doodu u dhaxayso 20-62. Waxaa markaas la arkay in ragga qaata caymiska da'doodu tahay 30-44 sano, heerka dhimashada kansarka ayaa ahaa 37 ka badan, kuwa miisaanka caadiga ah 32 iyo kuwa ka hooseeya 24, oo loo xisaabiyo 100,000. Kooxda ka weyn ee 45 sano iyo ka badan, ah

Heerarka u dhigma waxay ahaayeen 156, 144 iyo 120, siday u kala horreeyaan. Marka loo eego diiwaanada Shirkadda Caymiska Nolosha Dhexe ee Ururka, oo lagu falanqeeyay 1932, kuwan soo socdaa waxay ahaayeen heerarka dhimashada kansarka, laga bilaabo 25 boqolkiiba ama ka badan miisaanka, ilaa 50 boqolkiiba miisaanka: 143, 138, 121, 111, 114 iyo 95, tirada 111 ee tilmaamaysa miisaanka "caadiga ah". Weli dhawaanahan, marka loo eego Bulletin Statistical of the Metropolitan Life Insurance Company (1951), dhimashada ragga aadka u cayilan ee cudurada wadnaha iyo xididada.

wuxuu ahaa kala badh mar kale heerka caadiga ah iyo in ka soo qaadka kaadi macaanku uu ahaa qiyaastii afar jeer heerka. Waa nimcooyinka uu ninka beenta ahi dadka u gaysto.

Intii u dhaxaysay 1900 iyo 1950 kororka heerka dhimashada cudurrada wadnaha iyo xididada iyo kansarka ee dalka Mareykanka waxay ahaayeen sidan soo socota. 50 sano gudahood heerka dhimashada kansarka ayaa kor u kacday min 64 ilaa 139.6 100,000 qofba, halka cudurada wadnaha iyo xididada ay ka kordheen 244 ilaa 478.1. Guud ahaan, 1950kii 803.9 ee dhimashada 100,000 ee qof ee tobanka sababood ee ugu waaweyn, cudurrada wadnaha iyo xididada kansarka ayaa ka dhigan 617.7. Weli waxa ka sii muhiimsan tirooyinkii ugu dambeeyay ee la heli karo, iyaga oo tixraacaya sannadkii 1964. Tirada dhimashada kansarka ayaa hadda gaartay 151.3, halka cudurrada wadnaha iyo xididdada ay kor u kaceen 508.6, taasoo ka dhigaysa isku darka 659.9 marka la isku daro 939.7 dhammaan sababa. Kuwani waa natiijooyinka yaabka leh ee "horumarka" daawada; natiijada naxdinta leh ee dhakhaatiirta, isbitaallada iyo dawooyinka tirada badan; waxyaabaha lama huraanka ah ee "sifayn iyo sifeyn" cuntooyinka. Waxaa laga yaabaa in si fiican loo qiyaaso xaaladda arrimaha haddii "horumarka" hadda socda uu sii socdo 50 sano oo kale.

Marka loo eego tirakoobka rasmiga ah ee Mareykanka ee 1964, kaliya 1.4 boqolkiiba tirada guud ee dhimashada ayaa lagu tilmaamay "Calaamadaha, miyir-qabka iyo xaaladaha aan qeexnayn". Qaybtan caqli-galnimadu waa malo-awaal, dabcan, sababtoo ah kuwa cuna cuntada karsan qofna ma gaadho gabow. Halka ay ku jiraan xaalado ilbaxnimo dhab ah! Shilalka iyo xumaanta ka hor istaagta, dhammaan bani-aadmiga waxay ku dhiman doonaan gabow weyn.

Xayawaanka duurjoogta ah ee ku nool agagaarka dabiiciga ah lama garanayo in uu kansarku ku dhacay. Ka dib markii daanyeerka la qabtay lagu geliyey cunto xumaaday muddo dheer, si kastaba ha ahaatee, waxaa suurtogal ah in la arko hal ama laba buro oo u eg kansarka. "Kooxda kaliya ee weyn ee noolaha ee caddaynta dhacdooyinka marmarka ah ee kansarka ay gebi ahaanba maqan yihiin waxay ku nool yihiin moolka badda," ayuu yidhi Cowdry (p. 196). Sababtu waxay tahay gacmaha wax dumiya ee binu-aadmiga ma haystaan

soo gaadheen. Xasaanaddoodu waa mid aad u cajiib badan marka loo eego xaqiiqada ah in adduunkoodu aad uga weyn yahay kuweenna, degaan iyo dad ahaanba.

Sida aynu sheegnay saynisyahannadu inta ay cilmi-baadhistooda ku guda jiraan waxay si fool-ka-fool ah ula kulmaan sababaha asaasiga ah ee kansarka, way eegaan oo ay xaqiijiyaan, haddana iyaga oo aan danayn la'aan bay agtooda ku dhaafaan, iyagoo aad mooddo inay baadigoobkoodu yahay wax kale. "Fikirka ah in qaar ka mid ah qaybaha cuntada ee la dhuuqo xaddi xad-dhaaf ah, ama maqnaanshahooda ay keeni karaan kansarka ragga, waxay helayaan meel kale.

Isbeddellada tijaabada ah ee cuntooyinka xayawaanka ayaa laga yaabaa inay sameeyaan dhammaan farqiga u dhexeeya joogitaanka ama maqnaanshaha kansarka" (bogga 220).

Waxay xitaa si toos ah u fahmeen saamaynta cuntooyinka dabiiciga ah. Cowdry ayaa si cad u qeexaya qodobkan: "Ugu dambeyntii xaqiiqadu waxay bilaabeysaa inay soo baxdo in ay jiraan wax yar oo u nugul horumarinta burooyinka xayawaanka qaarkood marka la quudiyo cuntooyinka dabiiciga ah marka loo eego marka la quudiyo cuntooyinka sifaysan ee aadka loo nadiifiyey. Silverstone, Solomon iyo Tannenbaum (1952) Waxaa la ogaaday in hepatomas yar oo aan fiicneyn ay ku soo baxeen jiirarka DBA ee lab ah ee cuntada Purina Laboratory Chow oo ka kooban cunto dabiici ah marka loo eego kuwa kale ee cuntada ka kooban qaybo la nadiifiyey, badiyaa, casein, galley, saliid qayb ahaan hydrogenated suufka, fiitamiinnada synthetic iyo a Cunto isku dhafan oo cusbo ah, sidoo kale, cuntooyinka la sifeeyay ee C3H ee labka ah ayaa kor u qaaday horumarinta hepatomas aan fiicneyn, farqiga u dhexeeya horumarinta burooyinka waxay la xiriirtaa kala duwanaansho la dareemi karo ee qaadashada kalooriga, miisaanka jidhka, ama saamiga borotiinka, baruurta, fiitamiinnada iyo macdanta ku jirta cuntada.

"Engel iyo Copeland (1952) waxay ogaadeen in naasnuujinta AES iyo Sprague Dawley jiirka quudin jiray cuntooyinka dabiiciga ah (cuntooyinka saamiyada) ay sameeyeen burooyin yar oo naas ah oo ay keeneen kansarka, 2- acetylaminoflurene, marka loo eego kuwa la quudiyo cuntooyinka la nadiifiyey. Farqiga ayaa ahaa mid aad u badan" (bog 404).).

Akhristaha ayaa shaki la'aan u fiirsaday nooca cuntada ay siinayaan jiirarka tijaabada ah: walxaha aadka loo sifeeyay sida casein, istaarij, saliida suufka, fiitamiinnada synthetic iyo cusbada. Isku darka walxahan ayaa saynisyahano cilmi baaris ah ku magacaabeen "cunto caadi ah". Boqolkiiba boqol jiirka aan kansarka lahayn ayay beeraha ka soo ururiyaan oo ay qafis ku xidhaan, waxay noolaha masaakiinta ah ula dhaqmaan sidii carruur " jilicsan" oo kale, iyaga oo midba midka kale ku abtirsado, wuxuu ku quudiyaa "cunto caadi ah" oo dhowr fac ka dib waxay u beddelaan maxaa yeelay. waxay u yaqaanaan "jiirarka la kariyey ee saafiga ah". Sida laga soo xigtay iyaga, kuwa "nooca jiirka la kariyey" waxay ku jiraan xaalad caafimaad oo gaar ah, taas oo ilaa 80 boqolkiiba noocyada qaar ay u nugul yihiin burooyinka "kadis ah" ee "sababaha aan la garanayn". Dhammaan cuntadii la kariyey waxay ku sugan yihiin xaalad la mid ah nooca cudurka.

Aynu hadda aragno in saynisyahannadu ay awoodaan inay sawiraan wax faa'iido leh gunaanadka caddaynta cajiibka ah ee kor ku xusan. Jawaabtu waa nasiib darro dhanka xun. Runtii, Cowdry aad ayay ugu dhibtoonaysaa inay diido xogta ugu qiimaha badan, waaba intaasoo akhristeyaashiisa ka mid ahi ay doqon ku noqdaan oo ku fikiraan inay iska dhaafaan mid ama mid kale oo ka mid ah noocyada kala duwan ee cuntooyinka iyo cabitaannada, kuwaas oo inta badan loo arko inay ku habboon yihiin ilbaxnimada. Tani waa waxa uu yidhi: "Taxaddar waa lagama maarmaan in la akhriyo wax soo saarka xogta kansarka bini'aadamka ee ku saabsan xayawaanka gaar ahaan marka la eego cuntada, ninku, marka laga reebo heerka gaajada ee u dhow, waa cune cune ah oo caadaystay inuu cuno noocyo badan oo cunto ah. laga soo ururiyey meelo badan oo adduunka ah, halka xayawaanka lagu hagaajiyo si ay u labbistaan iyo cuntooyin fudud oo asal ahaan ka soo jeeda degaanka" (bogga 220). Bal akhristuhu ha is-xukumo, khaladka weyn ee qoraagu yahay.

"Waxaa la siiyay nuglaanta dhaxalka ah ee si macmal ah loo xoojiyay ee kansarka kuwan qarsoon, la koolkooliyey oo la ilaaliyo, noocyada jiirarka ee aadka u dhow, sidee haddaba kansarrada looga soo saaray iyaga?" wuxuu weydiiyey Cowdry (b. 350), isagoo aan awoodin inuu jawaab u helo su'aasha.

"Aqoonsiga nuglaanshaha dhaxalka ee xubnaha gaarka ah ee xoogga leh ee noocyada jiirarka qaarkood ayaa iftiiminaya jaahilnimadayada ku saabsan dabeecadda kansarka kaas oo unugyadu ay u nugul yihiin.

qolalka iyo cuntadoodu waa mid joogto ah. Uma ay soo gaadhin wax la yaqaan oo jirka ah ama kiimikaad ama bayooloji ah" (bogga 349-350). Cowdry waxa uu si badheedh ah indhihiisa uga xidhay xaqiiqada ah in kansarka jidheed, kiimikaad iyo bayooloji ee dhabta ahi ay yihiin xaaladaha isaga laftiisu u abuuray jiirarkaas saboolka ah. Kuwaas waxaa ka mid ah in laga qaado deegaankooda dabiiciga ah iyo nafaqeynta, go'doominta iyo xidhitaanka baqashada qarsoon, gabbaad, koolkoolinta iyo ilaalinta, u tarminta si macmal ah, in aan la dhibin qolalka qaboojiyaha iyo quudinta kiis, galley, saliid suuf ah. fiitamiinnada synthetic iyo cusbada.

Meel kale, Cowdry waxay keentaa laba shax oo xog tijaabo ah si ay u muujiso isbeddellada horumarinta kansarka iyada oo la beddelayo (a) borotiinka cuntada iyo asiidhyada amino ee muhiimka ah iyo (b) fiitamiinnada B ee cuntada. Waxa uu markaa ka dhigayaa faallooyinka soo socda: "Vitamins iyo amino acids lagama maarmaanka ah waxay wax ka bedeli karaan wax soo saarka kansarka ... Si aad u sharaxdo kuwan iyo natiijooyinka kale waa adag tahay. Waa in aan loo qaadan in walxaha gaarka ah ee cuntada ee yaraanta ama xad-dhaafka ah ay si toos ah u dhaqmaan unugyada taas oo ah isbeddelka neoplastic wuu dhacayaa" (bogga 401). Tani waxay si cad u tahay diidmada xogta la hayo. Waxay la mid tahay in la yiraahdo shaqada warshadeed ee ku qanacsan ama aan ku qanacsanayn waa in aan loo malayn in ay wax xiriir ah la leedahay is-waafajinta ama is-waafajinta alaabta ceeriin ee la keeno.

"Waxay noqon lahayd mid degdeg ah in la sameeyo cunto ka hortag ah oo kansarka ah oo loogu talagalay dadka natiijooyinkan, sida Greenstein (1947) uu si sax ah uga digay," ayuu qoray Cowdry ka dibna wuxuu ku daray: "Hal shay muddada nolosha bini'aadamku aad ayey uga dheer tahay kuwan. Xayawaanka tijaabada ah ee u hoggaansamaya cunnooyinka mala-awaalka ah ee noocaas ah ma noqon doonaan kuwo macquul ah sanadaha badan, oo qiyaas ahaan xaaladaha qaarkood ku dhawaad rubuc qarniga, xilliyada latency ee kansarka" (bogga 401). Si kastaba ha ahaatee, "quudinta xoolaha oo muddo dheer sii socotey ayaa hubaal ah inay yareyneyso dhacdooyinka dhowr nooc oo burooyinka kediska ah" (bogga 429).

"Xogta la heli karo waxay inta badan la xiriirtaa dhacdooyinka burooyinka ee ma aha heerka korriimadooda ka dib markii ay bilaabeen. Tusaalooyinka yar ee ku jira

taas oo korriinka ay wax ka beddelaan arrimaha cuntada ayaa ah caddayn ku filan oo lagu saleyn karo tallaabooyin kasta oo daweyn ah oo lagu saleynayo xaaladda hadda ee aqoontayada" (bogga 402). Kaliya dhibaatada helitaanka tillaabooyin daweyn oo loogu talagalay daaweynta kansarka oo aan ahayn hagaajinta caadooyinka nafaqeynta, laakiin iyada oo loo marayo wakaaladda qaar ka mid ah kiniiniga cajiibka ah ama kuwa kale.

Waxaa xiiso leh in la ogaado goorta iyo meesha ay saynisyahannadu ugu dambeyntii ogaan doonaan sababaha dhabta ah ee kansarka. Ilaa hadda waxa ay heleen 400 oo ah "wakiilada kansarka dhaliya", oo uu Cowdry ka yidhi: "Malaha in ka yar boqolkiiba hal ka mid ah kansarka ay la kulmaan dhakhaatiirtu waa kansarka dhabta ah, ama isku darka kansarka, la ogaan karo" (p. 390). Taas waxa aan hore u aragnay sida "caadi" cunto (aan dabiici ahayn) kor u qaaday burooyinka 80 ka mid ah 100 jiirar-free kansarka hal kiis iyo 150 ka mid ah 198 kiis kale. Xaddidaadda qayb ka mid ah cuntadaas hoos u dhigay kuwa 150 burooyinka ilaa 38; Qaybinteedu waxay si aad ah u joojisay soo noqnoqoshada kansarka ee ummadaha oo dhan, beddelkeedana nafaqada dabiiciga ah waxay u janjeertay inay ka hortagto horumarinta kansarka gebi ahaanba. Waqtigiisa baaritaannada aan waxtarka lahayn ee dhammaan kansarka kale, taa beddelkeeda, xitaa diyaar uma aha inuu dhigo sababta keliya ee kansarka, nafaqo-xumada, iyo arrimaha kale ee kansarka.

Isagoo weli la yaaban hab-dhaqanka unugyada xunxun, ayuu qoray (bogga 43):

"Waxay ku dhowdahay iyada oo aan la odhan Aristotle, ama Darwin, haddii uu maanta nala joogay, waxaa laga yaabaa inay awoodaan inaan isku keeno dhammaan xaqiiqooyinka sida aan uga naqaanno unugyada kansarka oo aan bixinno sharraxaad ku saabsan dhaqankooda xun. Waxaa laga yaabaa in sanadaha soo socda tan la sameeyo waxaana la yaabi doonaa sababta aan in badan indho la'aan u ahayn. Dhanka kale, waxaan sameyneynaa joojinta horumarka waxbarashada halkan iyo halkaa." Laakiin waxaan ka codsanayaa inaan tilmaamo in Aristotle aan looga baahnayn halkan, ama Darwin midna. isagoo iloobay jiritaankeeda daqiiqad, si uu indhihiisa ugu toosiyo xagga

xiddigaha, qorraxda, dayaxa, geedaha iyo ubaxa, si ay maskaxiyan u galaan sirtooda oo ay ku gartaan sida saxda ah ee dunida oo dhami ay ku wareegeyso. Saynis yahan ma dumin karaa aduunkaas oo ma dhisi karaa adduun u gaar ah oo beddelkeeda? Saynis yahanadu waxay burburiyaan noolahaas, dunidaas guuraysa waxayna soo bandhigaan bini'aadmigu adduun ay iyagu dhisteen, oo ay wataan rootigooda, asiidhkooda amino-yada, fiitamiinadooda macmalka ah iyo milixdooda synthetic. Waxaa xiiso leh in la ogaado in ka dib marka la akhriyo khadadkan, saynisyahannadu waxay weli dhigi doonaan aqoontooda iyaga oo ka sarreeya xigmadda dabeecadda dhulka.

Dheeraad ah oo ku saabsan Cowdry waxay tixgalinaysaa kiisas badan oo badan oo ah inay si kedis ah u waayaan burooyinka halista ah waxayna ugu dambeyntii soo saartay gabagabada soo socota (p. 545):

"1. Qaar ka mid ah kansarrada asaasiga ah ee aadka u yaryar ayaa marmar si weyn u soo baxa tirada naaska, prostate ka iyo ilmo galeenka. Qaar badan oo kuwan ka mid ah ma koraan, kuma jiraan kuwo qarsoon sannado ama si iskiis ah ayey dib ugu noqdaan gebi ahaanba.

"2. Isbeddellada, sida caadiga ah ku-meel-gaadhka ah, ee cabbirka kansarka si fiican u kobcay lama arko marar dhif ah. Kuwaas waxaa laga yaabaa inay keenaan hawlgalka arrimo badan oo saameeya mugga unugyada malignantiga ah iyo stroma.

"3. Isbeddellada aan la garanayn ee nooca burooyinka halista ah waxay mararka qaarkood dhacaan sabab cad.

"4. Waxaa jira dhowr tusaale oo diiwaanka la'aanta ah neuroblastomas ee carruurta. Qaar ka mid ah iyaga ka mid ah tani waxay la xiriirtaa kala duwanaansho horudhac ah oo unugyada malignantiga ah sababo aan la garanayn.

"5. Xaalado yar oo la xaqiijiyay oo ku saabsan dib u noqoshada dhamaystiran ee kansarrada ayaa leh lagu tilmaamay taas oo aan loo nisbayn karin daawaynta la siiyay. Sida cad, qaar ka mid ah unugyada malignantiga ah ayaa ku jira xaalado aad dhif u ah oo ay xakameeyaan hababka jireed."

Maxay noqon kartaa sababta dib-u-soo-kabashada lama filaanka ah ee burooyinka, haddii aysan ahayn isbeddel nasiib leh oo aan la fahmi karin oo ku yimaada caadooyinka nafaqada ee bukaanka? Waxaa jiri kara hal hab oo kaliya oo loogu talagalay guusha

daaweynta kansarka. Burada marka hore waa in laga fogaadaa cuntooyinka xumaaday, ka dibna waa in si dhab ah loo gaajoodaa oo la dilo iyada oo la yareynayo qaadashada xitaa nafaqooyinka dabiiciga ah ugu yaraan. Haddii loo baahdo, unugyada caadiga ah, sidoo kale, waxaa laga yaabaa in lagu hayo xaalad gaajada badhkeed ilaa wakhti go'an. Ka dib marka la waayo burada waxay si fudud dib ugu soo celin karaan awooddoodii hore mar labaad.

Shaqada iyo Kharashka Diyaarinta Cuntooyinka Karsan Waa Wax aan ahayn Sheer Waste

Sidaan horey u soo aragnay, ninka dhabta ah wuxuu ku nool yahay cunto cayriin oo keliya. Dhammaan cuntooyinka la kariyey iyo cabitaannada lagu isticmaalo adduunka ayaa si aan ujeeddo lahayn u lumay. Lacagtii iyaga ku baxdayna waa wax aan waxba tarayn. Aragtida ugu horeysa hadalkan waxaa laga yaabaa inuu u muuqdo wax aan la rumaysan karin, laakiin waa runta fudud, caddaynta aan ku helay waayo-aragnimadayda shakhsi ahaaneed.

Bilowgii, waxaan ku fikirnay in aan kordhino qaadashada nafaqada ceyriinka ah oo la mid ah intii aanu yaraynnay cunista cuntada karsan, laakiin waxa aanu isla markiiba ogaanay in aanu khaladnay. In kasta oo waagii hore ay jirtay baahi weyn oo loo qabay cuntooyinka dabiiciga ah si loo soo celiyo khasaarihii joogtada ahaa ee jidhku soo gaadhay iyo in dib loo dhiso xubnaha iyada oo lagu xoojinayo dhammaystirka unugyada firfircoon, markii dambe baahidaasi si tartiib tartiib ah ayey hoos ugu dhacday.

Waxaan sidoo kale la yaabnay tirada yar ee cuntada ay cuntay gabadheena Anahit. Hooyadeed, iyada oo ka cabsanaysa nafaqo-xumo, waxay ku qasbi jirtay inay cunto badan cunto, laakiin ilmuhu si joogto ah ayuu u diiday inuu sameeyo. Si tartiib tartiib ah, waxaa ii cadaatay in miraha iyo badarka ku jira gobolka cayriin ay yihiin nafaqo aad u xoog badan oo tayada ugu sareysa ah, sidaas darteed, tiro aad u yar oo iyaga ka mid ah ayaa si buuxda u qanciya baahiyaha nooleheena. Taasi waa sababta ilmaha cayriin cuna aan waligiis lagu qasbin in uu cuno wax ka badan inta uu rabo. Sheeko ma aha marka aynu maqalno qof bilo ku nool timir ama walnut maalintii.

Cunayaasha la kariyey waxay isku qurxin karaan saxannada cuntada la kariyey, sababtoo ah kuma jiraan wax nafaqo ah oo macnaha ereyga ah.

Xayawaanka herbivour markooda waxay cunaan caws aad u badan, sababtoo ah ilaa xad cawsku wuxuu ka kooban yahay caws; Nafaqooyinka dhabta ah ee ku jira waxay ku jiraan xaalad kala firirsan iyo xaddi aad u yar.

Xayawaankaasi waxay faarujiyaan mindhicirkooda tiro badan oo raf ah maalintiiba dhowr jeer, halka kan caadiga ah ee cayriin cuna uu dareemo baahida hal dhaqdhaqaaq oo keliya maalintii. Gasar ba'an, joogitaanka hadhaagii midhaha aan dheefshiidka lahayn ee saxarada iyo baahida loo qabo saxarada in ka badan hal mar maalintii ayaa calaamad u ah cunista xad dhaafka ah, taas oo ay tahay in qofka cayriin cuna ee dhexdhexaadka ah uu hubaal ka fogaado. Tirada khudaarta aan sida caadiga ah u cunaa kama badna tan uu isticmaalo qof kasta oo cuna oo jecel miraha. Tan waxaan ku daraa saxan salad galley ah maalintii, kaas oo u adeega si loo xiro farqiga nafaqeynta ee ka jira dhammaan cunnooyinka la kariyey, sababtoo ah ku filnaansho la'aanta cuntada dabiiciga ah. Qiimahan fudud ma jiro meel, dabcan, dhammaan cuntooyinka xumaaday ee aan hore u qaadan jiray.

Muxuu noqon lahaa sawirka haddii adduunka oo dhan uu si lama filaan ah u soo baxo dareenkiisa oo uu qaato sharciyada dabiiciga ah ee nafaqada? Xitaa haddii wax-soo-saarka miraha uu ku sii jiro heerka ay hadda taagan tahay, ka dib markii la oggolaado qof kasta saxan khudaar ah ama salad galley ah maalintii oo sidaas darteed lagu qanciyo baahida nafaqada ee adduunka oo dhan si buuxda, waxaa jiri doona sida dheeraadka ah ee aan la rabin dhammaan cuntooyinka xoolaha. sonkorta, shaaha, kafeega, kookaha, khamriga iyo kuwa aan khamriga ahayn, tubaakada, margarine, iyo sidoo kale qaybta ugu badan ee firileyda iyo badarka maanta la isticmaalo.

Aynu hadda aragno waxa ku dhacaya dhammaan cuntooyinkan xumaaday taas oo aduunka lagu cuno wakhtigan. Dhab ahaantii, waa saddex siyaabood oo loo tuuraa.

1.Owing ay sabab u tahay deficiency in dhamaystirka unugyada gaarka ah, ah ninka dhabta ah waxa ku waajib ah in uu u dulqaato joogitaanka tiro cayiman oo unugyo dulin ah oo ka samaysan cuntada karsan, si uu u ilaaliyo tirada ugu yar ee xubnihiisa iyo nidaamyada.

2. Cunto aad u badan oo xumaaday ayaa ninka beenta ah cunaa.

3.Iyada oo aan loo eegin in qofku uu ka kooban yahay hal jidh ama haddii uu yahay laba jidh oo la isku daray (sida ay muujinayso caatonimada qaraabada ah ama qallafsanaantiisa), qaybta cuntada ee aan badnayn, taas oo la soo geliyo noolaha iyada oo loo marayo hab-qabsi iyo Kaas oo ka baxsan awoodda assimilative ee unugyada, si fudud ayuu u gubaa oo uga baxa jidhka iyada oo loo marayo waddooyin kala duwan. Tirada cuntada ee sidaas ku khasaartay waxay ka kooban tahay qayb aad u badan oo ah wadarta guud ee cuntada.

Arrinta ugu murugada badan ee su'aasha ayaa ah xaqiiqda ah in unugyada gaarka ah ay ku bixiyaan tamar aad u badan oo ay ka helaan nafaqooyinka dabiiciga ah si ay u jajabiyaan cuntooyinka ninka been abuurka ah, si ay u nuugaan qulqulka dhiigga, si ay u hubiyaan habsami u shaqeynta. ee xubnaha qashin-saarka iyo in laga saaro jidhka waxyeelada cuntooyinka karsan. Tusaale ahaan, iyagoo si aan kala go' lahayn u shaqeynayay maalintii oo dhan, unugyada firfircoon waxay xaq u leeyihiin nasasho yar; taas bedelkeeda, waxaa ku waajib ah inay sariirta ku dhuftaan ilaa maalinta nasashada si ay uga saaraan noolaha kalooriyada dheeraadka ah ee hunguriga ah ee uu jidhka u soo galiyay ninka beenta ah.

Waagii hore, waxa la i siin jiray cuncunnimo iyo qabatinka hilibka heer aan caadi ahayn. Sidaa darteed, noloshayda oo dhan waxaa igu dhacay hurdo la'aan. Ma xasuusto inaan weligay seexday saqda dhexe ka hor ama aan mar hore soo toosay si aan u arko qorrax ka soo baxa. Waxaan soo jeedi jiray ilaa saddex ama afar saac subaxnimo, waxaanan kici jiray siddeed iyo sagaal oo madax culus leh. Nasiib wanaag, ka dib markii aan qaatay cunista cayriin hurdo la'aantu gabi ahaanba way iga baxday, laakiin haddii aan waligay isku dayo inaan casho weyn cuno fiidkii, waxaa igu waajib ah inaan soo jeedo ilaa waagu ka baryo. Tan iyo markii ay jirtay 2 sano, Anahit waligeed may kicin habeenkii.

Fiitamiinada iyo cusbada laga helo cuntooyinka la kariyey waa been, dhintay, aan dheellitirnayn oo waxyeello leh. Cuntooyinka karsan wax kale maaha ee waa qalab dhisme oo jabay iyo shidaal khaldan; Unugyada aan faa'iido doonka ahayn ee ka sameysan qalabka dhismaha ee noocan oo kale ah ayaa ah culeys aan loo baahnayn oo saaran unugyada caadiga ah. Kuleylka laga helo shidaalka noocaas ah ayaa ah mid xad dhaaf ah oo dhib badan, halka tamarta laga dhaliyo (motive energy) ay tahay mid xad dhaaf ah oo aan qiimo lahayn. Tamartani waxay si aan ujeeddo lahayn u dhaqaajinaysaa matoorada warshadda wax ka baxsan saacadaha shaqada; waxay ku qasbeysaa wadnuhu inuu ku shaqeeyo labanlaab heerka caadiga ah;

waxay dhibaysaa inta kale ee hababka muhiimka ah ee warshadda oo dhami ay aad ugu baahan yihiin, iyaga oo daalinaya oo si aan micne lahayn u daalinaya. Hurdo la'aantu waa hal tusaale oo saameynteeda waxyeelada leh.

Maxaa dhacaya marka takhaatiirta aan la talin ay sameeyaan habab lagu yareeyo buurnaanta? Waxay qorsheeyaan xaddidaad dhan walba ah oo ku saabsan qaadashada maalinlaha ah ee cuntada, taas oo keentay in liiskooda cuntooyinka mamnuuca ah ay ka mid yihiin cuntooyinka lagama maarmaanka ah iyo kuwa aadka u nafaqo badan sida walnuts, yicibta, sabiibka, timirta, berdaha, muuska. Si kale haddii loo dhigo, waxay hoos u dhigaan miisaanka qofka la daweynayo oo ay ku qiimeeyaan inay sii daciifaan oo ay sii daciifiyaan, sidaas darteedna ay si xun u waxyeeleeyaan caafimaadkiisa. Xaaladahan oo kale, marka la dhimo cuntooyinka xumaaday, ninka beenta ahi waxa uu luminayaa uun qayb ka mid ah shidaalka xad dhaafka ah, halka xaddidaadda cuntada dabiiciga ah ay unugyada caadiga ahi ka maqan yihiin nafaqooyin aad muhiim u ah. Markaa waxa soo raacda in ninkii beenta ahaa uu halkiisa ku adkaysto, halka kan dhabta ahi uu aad u sii liito.

Waxaan la kulannaa tusaale aad u xiiso badan oo ku saabsan saameynta xaddidan cuntada inta lagu jiro daraasadda kansarka. Marka laga hadlayo su'aashan Cowdry waxay leedahay: "Waxaa muuqata in dhimista dhacdooyinka kansarka naasaha, oo ay keentay xayiraadaha cuntada, ay la xiriirto hoos u dhaca dhaqdhaqaaqa ugxan-sidaha ee jiirarka" (op. cit. p. 398). Maxaa kale oo aan rabnaa? Sababta kansarka naasaha ayaa sidaas lagu ogaaday. Hadda waxa u hadhay dhakhaatiirtu inay gabi ahaanba joojiyaan dhaqdhaqaaqa ugxansidaha dumarka si ay gabi ahaanba uga badbaadiyaan kansarka qanjidhada naasaha.

Laakiin hubaal waxaa jirta sharraxaad aad u fudud oo ah waxa run ahaantii dhaca. XEERKA FIKIRKA AAN AHAYN ee qaadashada kalooriga ayaa laba saamayn oo lid ku ah ku leh noolaha. Dhinaca kale, cunista xaddidan ee cuntooyinka xumaaday waxay hor istaagtaa samaynta kansarka, halka, dhanka kale, qaadashada cuntada dabiiciga ah oo yaraatay ay farageliso dhaqdhaqaaqa caadiga ah ee ugxan-sidaha.

Sayniska caafimaadka waxaa ka buuxa iska hor imaadyo xunxun. Marka a Cudurada qaarkood waxay u soo jiidaan qulqulka waxyeellada leh ee cuntooyinka aan caadiga ahayn. Tusaale ahaan, dadka qaba xanuunka macaanka,

arteriosclerosis iyo cudurrada faafa qaarkood aad ayay ugu yar yihiin kansarka. Tijaabooyin waalli ah ayaa xitaa la sameeyay si dadka loogu sakhiro saamaynta bakteeriyada kala duwan ee lagu eedeeyay ka hortagga kansarka.
Isla wax la mid ah waxay ku dhacdaa miisaan yar inta lagu jiro tallaalka, marka la keeno noocyo khafiif ah oo cudur ah ayaa carruurta laga ilaaliyaa weerarro halis ah hadhow. Isla marka ay raggu go'aansadaan in ay badbaadiyaan caafimaadka carruurtooda sharciyada dabiiciga ah, tillaabooyinka aan dabiiciga ahayn waxay noqonayaan kuwo aan loo baahnayn, carruurta aan waxba galabsan ayaa laga xorayn doonaa tallaalada khatarta ah, tallaalkuna wuxuu u gudbi doonaa taariikhda.

Tijaabooyinku waxay muujinayaan in mar loo yeedhay ninkii beenta ahaa jiritaanka, xaddidaadaha cuntada ee qayb ahaan ma awoodaan inay hubiyaan horumarkeeda. Xitaa hoos u dhaca boqolkiiba 10-15 ee cuntada ayaa ku filan in lagu sii noolaado. Ninka caqliga lihi waa in uu ka digtoonaado in uu bahalkaas hal hadhuudh ah siiyo. Waxaan gabi ahaanba ka nadiifiyay kala-goysyada cagahayga dhammaan waxyaabaha gouty-ga ah, laakiin haddii wakhti kasta aan fursad u helo inaan hilib cuno, dhawr saacadood ka dib dubbe garaaca ayaa ii sheegaya in uric acid ay soo gashay xubnaha lugaha waaweyn. Inta badan waxaan samayn jiray tijaabooyinkan sannadihii hore ee waxbarashadayda ku saabsan cunista cayriin.
Sida iska cad, goobihii laga nadiifiyay aashitada uric ayaa weli faaruq ah oo dariiqooyinka u horseedaya waa kuwo furan. Isla marka in yar oo hilib ah la soo geliyo jidhka, waxa ay isu beddeshaa uric acid, ka dibna u degdegta si ay u qabsato meeshii loogu talogalay.

Unugyada ninka been abuurka ah si sahal ah uma gurtaan. Been bay sheegaan oo gaadmo ah, badh- dhintay, laakiin filanaya. Isla markiiba xabbad ka mid ah cuntada xumaaday ma gaadho iyaga markay bilaabaan inay soo nooleeyaan oo tarmaan. Xakamaynta miisaanka jidhka waa in lagu wareejiyaa gebi ahaanba cuntooyinka dabiiciga ah. Qofka soo jeediya in caato badan aysan u fiicnayn caafimaadkaaga, dhab ahaan, wuxuu kugula talinayaa inaad kobciso oo aad quudiso tobanaan kiilo oo ah unugyada buka iyo dulin si aad u ilaaliso buurnaanta jirkaaga. Isla mar ahaantaana la dilayo ninka been abuurka ah, nafaqada dabiiciga ah, si tartiib tartiib ah, laakiin hubaal, waxay kordhin doontaa miisaanka dhabta ah ee heerka caadiga ah ee dabiiciga ah ee dalbaday.

Ka dib markii laga takhalusay hilibkaas aan faa'iidada lahayn, ninkii hore u ahaa 40-50 kiiloogaraam ee unug buka oo aan kori karin hal tallaabo oo taageero ah ayaa hadda awood u leh inuu fuulo buuro isagoon timo rogin. Qofkaas oo kale waa inuusan waligiis ka welwelin miisaankiisa degdegga ah; taa lidkeeda, waa inuu ku farxaa. Kii caqli lahu yuusan u dulqaadan in yar oo hilib ah oo jidhkiisa ku jira. Isku soo wada duuboo, qof kastaa waa in uu ugu dambayn garwaaqsado in marka la soo geliyo in yar oo cunto karsan ah oo jidhkiisa la soo galiyay uu quudiyo ninka beenta ah, cadawgiisa aan qoomamayn, iyo dildilaaca xun; wuxuu ilaaliyaa dhammaan cudurrada la yaqaan iyo kuwa aan la aqoon; Isagu jidkuu u banneeyey geeridiisa.

Fikradda qofka wax cuna ee karsan waa in uu si fiican u cunaa si uu u ilaaliyo caafimaadka wanaagsan. Aragtidiisa caloosha oo madhan waxay la macno tahay jidh gaajaysan. Ma oga in ninka caloosha ka buuxa uu yahay nin buka. Calooshiisa way ku adag tahay in wakhtiga ku habboon laga saaro cuntooyinka aan dabiiciga ahayn. Dhanka kale, calooshiisa ceyriin-cune, had iyo jeer waa madhan ama, si kastaba ha noqotee, waa iftiin aad u yar oo uusan dareemin joogitaanka shay halkaas. Waxa uu dareemaa caloolyow buuxa oo saxaro ah, sababtoo ah waa meesha cuntadii uu cunay isla markiiba lagu wareejiyo. Xataa cuntada xad-dhaafka ahi calooshiisa kuma jirto muddo dheer; waxay si degdeg ah ugu gudubtaa mindhicirrada oo, dheefshiidka ama dheef-shiidka la'aan, waxay ka baxdaa jidhka iyada oo aan waxyeello ugu yar u geysanin noolaha.

Sidaa darteed, ma jiraan wax gaas ah oo ka soo baxa caloosha ceeriin-cune. Haddii xaddi xad dhaaf ah oo cunto ah la isticmaalo, gaas ayaa laga yaabaa inay ka soo baxaan mindhicirrada, laakiin waxay u janjeeraan inay jidhka uga baxaan jidka caadiga ah. Ceydhiin-cunahu waxa uu si cad u arkaa farqiga u dhexeeya labada hab ee nafaqada marka uu isku dayo in uu casho fiican qaato dhawr bilood ka dib. Waa markaas marka uu is weydiiyo sida uu weligiiba u sii jiidi lahaa jiritaanka xanuunkan iyo darxumada badan oo uu u arkayey in noloshaas foosha xun ay tahay mid caadi ah.

Dawaynta Cunaha Karsan waa mid Gebi ahaanba ah Cilmiga khaldan

Sida aan soo aragnay, cudurrada waxaa keena burburka alaabta ceeriin ee muhiimka ah ee warshadda aadanaha. Sidaa darteed, caafimaadka waxaa lagu soo kaban karaa oo keliya haddii daacadnimada alaabtaas la soo celiyo. Laakiin waa maxay saldhigga dhammaan hawlaha sayniska caafimaadka casriga ah? Waa maxay waxa dhabta ah ee ay dhakhaatiirtu qabtaan? Waxay sameeyaan isku dayo aan waxba tarayn oo ay ku soo celinayaan daacadnimadaas iyagoo ka helaya cuntooyin xumaaday, fiitamiinnada macmalka ah, cusbada, hormoonnada iyo isku-dhafka sunta ah ee badan, isla markaana waxay ka saaraan oo iska tuuraan dhammaan qanjidhada iyo xubnaha kuwaas oo noqday kuwo aan laga soo kabsan karin oo aan awoodin sida natiijadii burburka alaabta ceeriin ee dabiiciga ah.

Bani'aadamka oo dhami waxay ku nool yihiin xaalad jaahilnimo oo aad u xun. Aragtida Cunista la kariyey, isticmaalka walxaha la kariyey waa shay dabiici ah, halka nafaqeynta sharciyada dabeecadda ay tahay tijaabo, iyo tijaabo khatar ah. Xaqiiqda, nimanku waxay si aan ula kac ahayn u burburiyeen dheelitirka saxda ah ee ay soo saartay dabeecadda, kumanaan sanona waxay samaynayeen shaybaarro aan caqli-gal ahayn iyaga oo isticmaalaya cuntooyinka la kariyey, diyaargarowga macmalka ah iyo walxaha sunta ah si ay u helaan dheelitirnaan cusub, dheelitirkooda. Natiijooyinka degdega ah ee tijaabooyinkaas ayaa ah cudurrada tirada badan ee maanta adduunka ka jira.

Marka aan dadka ku casuumo inay qaataan cunno ceyriin ah, ma soo jeedinayo tijaabo cusub. Taa caksigeeda, waxaan u soo jeedinayaa inay JOOJIYAAN TIJAABOOYINKA FOOLKA AH EE MAR WALBA SOCODKA AH OO AY U SOO NOQONAYAAN HAB NOLOLEEDKA DABIICIGA AH.

Haddaba, waa haddii aanu caqligu ka madhnayn, waa in aanu akhristuhu sugin inta ay dadka kale samaynayaan “tijaabo cusub” oo uu u sheego natiijada. Waa inuu si degdeg ah u joojiyaa tijaabooyinkiisa khatarta ah oo u soo jeestaa qaab nololeedka caadiga ah.

Waxyaababaha ugu dambeeya ee dhammaan tijaabooyinkaas, masterpieces ee Shaybaadhka cilmi-baadhista ee ninku, waa kaniiniyada iyo budada ay saynisyahannadu rabaan inay ku quudiyaan adduunka, halka farshaxannada shaybaarka dabeecadda ay yihiin sarreenka, walnutka iyo tufaaxa. Waa inaan dhammaanteen kala doorannaa labadan. Dhammaan cuntooyinka la kariyey waa walxo macmal ah

laga qaaday sifooyinkii dabiiciga ahaa. Waxay leeyihiin qiimo nafaqo oo aad u badan sida kaniiniyada fiitamiinnada ee aadka loo xayaysiiyo iyo cuntooyinka laga soo saaro.

Noocyo badan ayaa jira, ma haystaan dhakhaatiir, isbitaallo iyo farmashiye midna, haddana, marka laga reebo kuwa bani-aadmiga ku hoos jira, waxay ku nool yihiin iyagoo aan u dhimanin cudurro waxayna dhammaystiraan cimrigooda saxda ah ee u dhigma jirkooda. dastuurrada, oo ku kala duwan dhowr maalmood ilaa boqollaal sano. Qaab dhismeed qumman oo jidhkiisu u dhisan yahay awgeed, qofka bini'aadamka ahi waa inuu ku raaxaysto cimri dheer oo ka caafimaad badan makhluuqa kale ee dhulkan jooga. Xataa haddii aanay jirin cunto cunid buuxda, waxa jira xaalado la diiwaan galiyay oo sheegaya in raggu ay da'doodu u dhaxayso 150-180 sano, kaliya ku noolaanshaha xaalado laga fogaanayo nabaad-guurka ba'an ee cuntada. Xaqiiqda ah in dadka intiisa badan ay ku nool yihiin nolol yar ayaa tilmaan cad u ah in ay wax ka qaldan yihiin hab-nololeedkooda Xayawaanku waxay inta badan quudanayaan caleemaha cagaaran iyo cawska dhirta. Bani-aadmigu, waxa uu haystaa, nafaqooyinkii ugu fayooba badnaa, uguna tayada badnaa, ee uu caleenta iyo jiridda, jirida iyo laamaha dhirtaas, isugu yimi iniintoodii iyo midhihiisii.

Waxaa la gaaray waqtigii ay culumada cilmiga noolaha ay qiran lahaayeen inay ka leexdeen waddadii saxda ahayd oo ay baaritaankooda ku sameynayaan meelo qaldan. Waa inay qirtaan, weliba, in aanay suurtogal ahayn in lagu magdhabo khasaaraha ka soo gaadhay qaybaha nafaqada dabiiciga ah ee diyaarinta macmalka ah; in suntu aanay awood u lahayn inay dib u soo celiyaan xumaanshaha xubnaha kala duwan; in xubnaha iyo qanjidhadayadu ay yihiin qaybo jidhkeena ka mid ah oo aan kala maarmin, sidaa awgeedna aan la googooyn, lagana saarin. Maanta, waxaan iyaga tusayaa hab aad u fudud oo sahlan oo jidhka bini'aadamka looga nadiifiyo dhammaan cudurrada si waxtar leh oo dhammaystiran. WAA BURBURKA CUNTOOYINKA JIRKA AH EE AAN ISKU CIIDEYN EE CUNTOOYINKA AH OO LAGU BADALO HOOYO CAAFIMAAD IYO GAAR AH OO LAGA SOO SAAREY NAFAQADA DABIICIGA AH. Si aan si buuxda ugu qanco sax ahaanshaha doodahayga, waxay u baahan yihiin oo kaliya dhawr bilood oo shaqo.

Maxay noqonaysaa hadafka dhakhaatiirta iyo cilmi-nafsiga, haddaysan ahayn xoraynta ee bani-aadmiga cudur ka yimid? Cunista ceyriinka ah waa habka lagu gaaro hadafkaas.

Waa inay isla markiiba caddeeyaan haddii ay dhab ahaantii rabaan inay arkaan a aduunka ka caagan cudurada. Haddii ay caddeeyaan in xisaabtoodu ay ka saxsan tahay xisaabinta ay dabiicadda samaysay, iyo in dadka cayriin cuna ee adduunka oo dhan ay u dhintaan cudurro halkii ay caafimaadkooda ka soo kaban lahaayeen, waxaan isla markiiba ka fariisan doonaa saaxada anigoo la socda buugaag, ka dibna waan ka fariisan doonaa. iga aamus. Haddii kale, hubaal kuma qasbi karaan bini'aadamka inay u dulqaadan karaan cudurrada si ay albaabbada isbitaallada iyo farmashiyaha u furnaadaan.

Waa inay isku qanciyaan fikirka ah in hadda ka dib diyaarinta cuntooyinka la kariyey iyo talooyinkooda waxa loo tixgalinayaa dambiyo ka dhan ah bini'aadantinimada guud ahaan, iyo "daawaynta" suntan sida sixirka da'da la kariyey. Dhakhaatiirta caqliga leh iyo bini'aadantinimada ayaa isla markiiba joojin doona talooyinkaas waxayna ku martiqaadi doonaan dadka inay u hoggaansamaan sharciga dabeecadda. Gacmaha dhakhtarka damiirka qalbigiisa kaga haray waa in ay la gariiraan qorista magacyada maaddooyinka sunta ah iyo fiitamiinnada macmalka ah, bushimihiisana waa in ay gariiraan marka uu ku dhawaaqo magacyada cuntooyinka karsan. Hawlgalladooda ayaa la mid ah inay xukunka dilka ah ku rideen dad aan waxba galabsan. Tani ha ogaadaan dhammaan waalidiinta sidoo kale.

Waxaa laga yaabaa in qaar ka mid ah akhristayaasha aan jeclayn qoraalkayga. Gudaha Fikirkooda, odhaahdaydu waa inay ahaadaan kuwo cilmiyaysan (oo lagu qurxiyey erey-bixin Laatiinka ah oo aan la fahmi karin dadka badidooda), dhexdhexaadin badan (cabashada), ka sii daran (munaafaqnimo), ka tanaasul badan (damiir laawayaal), ka edeb badan (been) iyo xeelad badan). Laakiin waxaan doorbidayaa inaan noqdo go'aan qaadasho, daacad ah oo geesinimo leh. Oo sidaasaan ahaan doonaa, xataa haddaan dunida oo dhan helo. Waxaan ku kalsoonahay in dhammaan dadka caqliga leh ay ii hiilin doonaan oo ay ii garwaaqsan doonaan jiilalka soo socda.

Marka aan tixgeliyo talada maraq digaag, jaallo ah Ukunta, beerka la shiilay ama miraha la dubay si aan sax ahayn, gaar ahaan carruurta yaryar, fal dambiyeed, anigu kama aan jeedin eedaymo cay ah. Sidoo kale

Miyaan ku dembaabaa runta markaan u arko inay tahay sixir dhammaan hawlgalladaas caafimaad, kuwaas oo, halkii laga nadiifin lahaa xididdada dhiigga bukaanka ee ku taagan marinka dhimashada iyadoo la kaashanayo nafaqada dabiiciga ah, xoojinta murqaha wadnaha iyo bixinta isaga heshiis cusub oo cimri dheer, waxay weelashiisa ku balaadhiyaan cuncun sunta leh, waxay kiciyaan shaqooyinka wadnaha "harbaashyada karbaash", waxay yareeyaan tirada dhiigga iyagoo dhiig-joojinaya ama hoos u dhigaya waxayna ku milmaan hab macmal ah. Bircher-Benner iyo saynisyahano kale oo aad u badan oo damiir leh ayaa sidoo kale, u tixgeliyey hawlgalladan sida sixirka, khiyaanada iyo wax-qabadka.

Hubaal anigu ma ihi dembila'aan markaan isku halleeyo Shakhsi ahaan, macne aad u xaddidan, waxaan sameeyaa baaritaanno adag, ka dib, iyada oo ku saleysan cilmi-baaristeyda, waxaan caddaynayaa in cilmi-baarayaasha cytologists ay dambiile yihiin waalli markii ugu horeysay ee ay gubaan kumanaan nafaqo oo nafaqo ah oo ku jira cuntooyinka dabiiciga ah oo ay u gudbiyaan unugyada hoos u dhac weyn, ka dibna qashinka malaayiin lacag dadweyne ah oo aan waxba tarayn waxay isku dayeen inay dib ugu soo noqdaan unugyadaas DHAMMAAN HABKOODA IYO HAWLKOODII LUNTAY markii la helay shey macmal ah oo kali ah.

Aan tusaale u soo qaadano, dhakhtarkii aan daryeelkiisa u hibeeyey labadayda canug ee quruxda badan. Ugu horrayn, isagoo marmarsiinyo ka dhigaya inay dheefshiidkooda kaalmeeyaan oo ay xoojiyaan xooggooda, wuxuu ka reebay miro cayriin wuxuuna ku taliyey compotes iyo "cunto nafaqo leh" beddelkeeda. Ka dib oo ku saabsan sakhradda iswada iyo caabuqyada iswada ee ka dhashay talooyinkaas sida duumada, wuxuu qoray qiyaaso cabsi leh oo quinine ah iyo, wali ka dib, baaritaanno iyo tijaabooyin aan la tirin karin, kuwa ugu adag ee "cuntooyinka" iyo tiro aad u badan oo daawooyin kala duwan ah iyo Antibiyootikada casriga ah wuxuu ka reebay carruurta kaydkoodii ugu dambeeyay ee tamarta. Dhakhtarka noocaas ahi waxa hubaal ah in uu galay dambiga UGU WANAAGSAN, inkasta oo uu wax walba u sameeyey si aan ula kac ahayn. Haddaba, si uusan ugu soo celin dembigii uu u geystay carruurta kale, waa in aan dembigiisa guriga u keennaa oo aan ka dhignaa in uu garwaaqsado in uu galay dembigii ugu foosha xumaa. Haddii daawooyinka in

Carruurtayda waxay qaateen 14 sano si toos ah ayaa loo adeegsaday, ciidan dhan ayaa gabi ahaanba la baabi'in lahaa.

Mawqifku waa in ka badan ama ka yar isla maanta. Casrigan cilmiga ah Horumarka, waxa aan weli arkaa carruur tiro badan oo baaluq ah, jilicsan oo hooyadood ay ku dhiirri-geliso nooc kasta oo ay tahay oo ay ugu hanjabaan inay ku qasbaan inay cunaan bariiska, hilibka, ukunta, rootiga, malabka, subagga iyo maraqa, isla markaana ay si adag u mamnuucaan qajaarka iyo mooska "aan la dheefi karin", jeeriga iyo canabka "shubanka keena", iyo buskudka iyo qaraha ee "kor u kaca qandhada". Sideen ugu dulqaadan karaa taxadar la'aan xaaladdan foosha xun?

Qof kastaa wuu garanayaa sida uu u adag yahay dhismaha noolaha bini'aadamka. Hadhuudh galley ah ayaa si sax ah u leh qaab dhismeed isku mid ah. Markaynu ka soo bixinno waxay noqotaa jidh firfircoon oo kora oo nool oo u neefsada sida dadka, marka laga reebo inuusan hadli karin oo socon karin. Kumanaan walxood oo aan lagama maarmaanka u ah hawlgalka joogtada ah ee dhammaan qaybaha waaweyn iyo kuwa yaryar ee jidhkeena ayaa ku ururay iyaga oo ku jira tirooyinkooda loo baahan yahay iyo xisaabinta ugu saxsan. Marka aan sarreenka nool u rogno rootiga, waxaan baabi'ineynaa dhammaan walxaha ku jira marka laga reebo dambaska: istaarijka dhintay iyo sonkorta. Iyaga oo u malaynaya in dambaskaas ay yihiin nafaqo dhab ah, si fiicanna hooyadu waxay siinaysaa ilmaheeda, laakiin waxay ka baqaysaa inay siiso sarreenka nool.

Sidoo kale, dhammaan cuntooyinka bislaaday ee dunida ka jira, ee dadka aragtida gaabani ay u arkaan nafaqaynta wanaagsan, ma aha wax aan ka ahayn tuulmo yaryar oo dambas ur leh oo aad u macaan. Fiitamiinada iyo suufka ay ka heleen bayoolajigu waa walxo aan dabiici ahayn, oo aan naf lahayn.

Isla marka unugga khudradda nool ee nool la kariyo, waxay joojiyaan nafaqeynta; waxay ka soo baxdaa xaaladeeda dabiiciga ah waxayna isu beddeshaa shay macmal ah. Marka hooyadu siiso ilmaheeda yar rootigiisa ugu horreeya, caano qallalan ama wax kale oo la kariyey, waxay bilaabataa inay isticmaasho walxahaas macmalka ah si ay ugu sameyso tijaabooyinka naxariis darada iyo bini'aadantinimada ka baxsan ee il

Khaladka aasaasiga ah ee sayniska caafimaadku wuxuu ku jiraa aragti gaaban oo laga xumaado. Xitaa khabiirka cytologistka caanka ah sida Cowdry uu tixgeliyo

cunto nool oo kaamil ah sida sarreenka, miraha iyo miraha si ay u noqdaan "labis iyo cuntooyin fudud oo asal ahaan ka soo jeeda deegaanka". Taas bedelkeeda, wuxuu u arkaa tuulmooyin midab leh oo dambaska ah oo ay raggu cunaan inay yihiin "cunto kala duwan oo laga soo ururiyey meelo badan oo adduunka ah" (op. cit. p. 220), wuxuuna filayaa in Aristotle uu yimaado oo tuso farqiga dhabta ah ee u dhexeeya labada.

Anigoo si adag uga doodaya nidaamka hadda jira ee daaweynta, waan sameeyaa cidna ha u dulqaadan nacayb. Waxa kaliya oo aan dareensanahay in aan u naxariisto dhammaan ragga iyo dumarka iyada oo aan laga reebin, sababtoo ah waxay dembiyadaas ka galayeen dadkooda, ka dhanka ah xiriirkooda iyo bani-aadmiga si aan ula kac ahayn oo aan ka fiirsasho lahayn. Laakiin kuwa ku sii adkaysta khaladaadkooda markay akhriyaan sadarradan, waxaa cambaarayn doona qof kasta oo waxgarad ah.

Hadda waxa la gaadhay wakhtigii ay bayolojiyadu ay tahay in ay doortaan mid ka mid ah laba waddo oo u furan. Ama waa in ay aqbalaan xigmadda aan macquul ahayn ee dabeecadda iyo bani-aadmiga xor ka ah dhammaan dhibaatooyinka ay la kulmaan hal mar ama, iyagoo iska indhatiray sharciyada dabeecadda oo kaliya oo ku tiirsan xukunkooda, waa inay u tixgeliyaan rootiga cad inuu ka sarreeyo sarreenka nool, u arkaan in macmalka ah uu yahay. door bidaan kuwa dabiiciga ah, oo ku adkaysta tijaabadooda waxyeellada leh sidii hore. Maxaa natiijadu noqon doontaa markaa? Aynu ka soo qaadno in xaaladda hadda jirta ay sii socotay dhawr qarni oo kale, muddadaas oo tirada dawooyinka ay dhab ahaantii labanlaabtay; fiitamiinnada macmalka ah ayaa afar jibaarmay, guri walba isbitaal baa laga dhigay, qof walbana wuxuu noqday dhakhtar. Maxaan ka faa'iidaynaa waxaas oo dhan, marka dhakhaatiirta laftoodu ay u dhintaan cudurro in ka badan qaybaha kale ee dadka oo ay guud ahaan dhintaan ka hor dadka kale?

Dhammaan mas'uuliyadda marin habaabinta adduunka waxay saaran tahay khabiirada hormuudka u ah: cilmi-baarayaasha cilmi-nafsiga iyo macallimiinta caafimaadka. Dhakhaatiirta caadiga ah ma aha in la eedeeyo, sababtoo ah kaliya waxay ku dhaqmaan wixii ay bareen macalimiintooda. Ma jiro Injineer waligiis loo wakiishay dayactirka warshadda ka hor inta aan la ogaan dhammaan faahfaahinta sida ay u shaqeyso. Hubaal suurtagal maaha in koox dad ah lagu buuxiyo qaybo hoose oo ka mid ah

aqoon, malo-awaal male-awaal ah, malo-awaal iyo aragtiyo is-burinaya, ka dibna la siiyo xorriyad buuxda oo ay nolosha dadka walaalahooda ah kula ciyaaraan kumannaan sun ah, qalab jidh-dil ah iyo amarro xamaasad leh, iyo dhammaan waxaas oo dhan iyada oo aan la joojin ama ka hor istaagin. Aynu ka soo qaadno in yar in dhammaan buugaagta caafimaadka iyo encyclopedia ee adduunku ay sax yihiin. Dabadeed; si uu iyaga u xifdiyo dhakhtarku waxa uu u baahnaan doona darsin naf ah oo xataa markaas ma uu awoodi kari waayay in uu fahmo qayb kun oo ka mid ah hababka aan la tirin karin ee ka shaqeeya noolaha aadanaha.

Haddii bukaanka qaba cudur dabadheeraad ah uu la tashado boqol dhakhtar, wuxuu heli lahaa boqol daawo oo kala duwan iyo talooyin. Dhakhaatiirtu waxay kaliya ku sameeyaan tijaabooyin iyo tijaabooyin dambiilayaal ah. Sida kuwa hadda dhegaha ka furaystay xaqiiqooyinkan cad, berrito aanay masuuliyadda garbaha ka qaadi karin. Marka ubadka maanta ku koraan waqtigooda oo ay is arkaan caafimaad darro iyo balwad, waxay la xisaabtami doonaan dhammaan cilmi-baarayaasha noolaha, madaxda adduunka iyo waalidiintooda, waxayna dalban doonaan inay ogaadaan tallaabooyinka ay qaadeen markii ay qaadeen. akhri digniinahan. Weli ma waxay moodayeen in caqligoodu ka weyn yahay dabeecadda?

Hadday sidaas u malayn waayaan, waa inay si degdeg ah u joojiyaan burburinta cuntada dabiiciga ah. Tani waa amarka adag ee Nature, kaas oo aan aqbalin wax tanaasul ah. Waa sharciga caalamka oo dhan.

Laakiin maanta, bani-aadmigu wuxuu ku hoos nool yahay shaydaanka oo dhan oo dhulkan u beddelay cadaab. Shayaadiintaas oo xidhatay waji-xidhaha hablaha quruxda badan, ayaa waxay ku fadhiisteen miisaska cuntada iyo weelasha dadka; Waxay u jiifsadeen wejigiisa, gadhka, gacmahiisa, lugaha, luqunta iyo garbihiisa, oo meelaha ay joogaanba si aan caqli-gal ahayn ayay dareenkiisa ugu qoslaan. Waxay u galeen jidhkiisa oo waxay ku hoydeen qalbigiisa iyo naftiisa.

Ninka “ilbaxnimada leh” ee maanta waagii hore wuu ku qoslayaa sanamyadii hore, laakiin ma garto inuu ka sii daran yahay sanamyadii hore. Waagii hore, nimanku waxay dhejin jireen sawirro xayawaanno kala duwan oo ay caabudi jireen; Maanta way qalaan xoolahaas oo waxay caabudaan bakhtigooda oo wasakhaysan.

Ninka "ilbaxsan" maanta ma sawiran karo wuxuushnimada uu ku jiro dunida oo dhan ayaa ku nool wakhtigan xaadirka ah. Islaantii "jilicsan" oo "qalab jilicsan" oo runtii ku miyir beelaysa aragtida dhawr dhibcood oo dhiig ah oo ku yaal wejiga ilmaha, waxay si deggan miiska u dul dhigtaa wadnaha dhiigga, beerka ama naaska wankeeda oo googooyaa. oo dhan danayn la'aan, iyada oo aan dib u milicsan hal saac ka hor inta aan noolaha saboolka ahi ka buuxan nolol iyo firfircooni. Hadday tan iyo yaraanteedii arki lahayd ilmo yar oo la gowracayo digaag ama wan, waxay soo qaadan jirtay mindida iyada oo aan dan ka lahayn, iyada oo aan cidhiidhi ahayn, oo ay weheliso wadnaha wan, way goyn jirtay. wadnaha ilmahaas, kari oo cun. Waxa kaliya ee ay ku kala duwan yihiin waxa ay tahay in indhaheedu ay la qabsadeen mid ka mid ah, balse aanay midda kale la yaabin, haddii kale aanay la yaabin mayd dad ah oo ka laadlaad goobaha hiliblayaasha, oo ay weheliyaan bakhtiga lo’da. iyo idaha.

Bini-aadmigu wakhtigan xaadirka ah wuu ka fog yahay inuu ilbaxnimo yeesho

Ilaa iyo inta aadanuhu ku adkaysanayo cunista cuntada bisil, ma jiri karto nabad dhab ah ama nabad waarta oo dhulka ka dhacda. Waa cunno la kariyey oo dhalisa dhammaan dagaallada iyo xasuuqa adduunka.

Waxaa lagu karsadaa cunno ay dhalaan madax xun xun iyo kali-talisyo halis ah sida Hitler, Lenin, Stalin iyo iwm ama dambiilayaal arxan daran sida Cabdul Xamiid iyo Talaat iyo xertooda, kuwaas oo xasuuqay nus ka mid ah dadkii nabadda ahaa ee Armeeniya, ka kalena kaxaystay. kala badh dhulkoodii hore, oo ay ku noolaayeen kumannaan sano, iyagoo dhac iyo dhac u geysan jiray agabka beeraha, guryahoodii iyo

Beero, buurohooda iyo dooxooyinkooda, ka dibna si xishood la'aan ah ugu dul-
muuqdaan indhaha adduunka oo dhan "ilbaxsan" iyagoo aan waxba galabsan.

In kasta oo ay si joogto ah u korodhay wax-soo-saarka galleyda, haddana waxa dunida oo dhan ka jira gabaabsi weyn oo ah badarka.

Waxa jira saddex sababood oo is-barbar-dhiggan yaabka leh: Marka hore, innagoo roodhida cuntada oo dhan u rogaya rooti cad meel kasta, waxaan ka reebaynaa hadhaagiisii ugu dambeeyay ee qiimaha nafaqada. Kadibna, annagoo kaashanayna bacriminta macmalka ah waxaan kor u qaadeynaa tirada wax soo saarka iyada oo kharashka tayada leh. Ugu dambeyntii, ninka been abuurka ah ayaa si xawli ah u korayay taasoo keentay in kororka wax soo saarka cuntada uu awoodi waayay inuu la jaan qaado baahida.

Waxaana inta badan dhul-beereedka lagu quudiyo xoolaha nool ee warshadaha hilibka iyo caanaha.

Aragtida hore, ragga waxaa laga yaabaa inay ku adkaato inay sawiraan faa'iidooyinka baaxadda leh ee bani'aadamku ka heli doono cunista ceyriinka ah.

Isla markiiba cudur kasta waa la xaaqi doonaa weligiis, oo wax kasta oo ku soo kordha iyo dembiguna way ka dhammaan doonaan dhulka dushiisa.

Isla markaana rajada noloshu waxay kordhi doontaa laba ama saddex jeer, waxaana jiri doona horumar dhaqaale oo intaa le'eg oo aan gaadhi doonin boqollaal sano, haddii ay xaaladda hadda taagan tahay sii socoto.

Sheegashooyinkani waa xaqiiqo ee maaha khayaali, waxa intaa dheer, dhammaan faa'iidooyinkaas waxaa lagu soo iibsan karaa hab aad u fudud. Dhammaan waa inaan sameynaa waa inaan ixtiraamno sharciyada ugu hooseeya ee dabiiciga ah iyo inaan ka hortagno burburinta noolaha iyo sarreenka isku dhafan. Haddii qofku leeyahay maskax maskaxeed si uu u dhex galo oo uu u garto farqiga u dhexeeya noolaha, sarreenka firfircoon iyo rootiga la gubo, si fudud ayaa loo kala saari karaa farqiga u dhexeeya noolaha cayriin-
cuna iyo kan karsan-
cune.

Bal hadda aynu eegno hab-dhaqanka ay qaateen madaxda hadda talada haysa adduunka iyo mas'uuliyiinta kale ee mas'uulka ka ah dhibaatooyinkan muhiimka ah. Waraaqaha laga helay waxay muujinayaan inay si xiiso leh u akhriyeen buuggii ugu horreeyay iyo inay si guud ula dhacsan yihiin aragtidayda. Maan maqal hal cod oo khilaafsan meelna ka soo baxay. Laakiin tani kuma filna. Buugaygu maaha sheeko xiiso leh in hal mar la akhriyo oo meel la iska dhigo. Waa mugga lagu falanqeynayo dhibaatooyinka ugu muhiimsan uguna degdegga badan ee adduunkeenna. Waa in dib loo milicsado, oo jumlad kasta oo ka mid ah waa in si taxadar leh loo miisaamaa oo loo tixgeliyaa saacado.

Waxay noqon lahayd qalad haddii madaxda adduunku ay ula dhaqmaan cunista cayriin sidii hal su'aal oo kale oo caadi ah iyo, sida dhammaan dhibaatooyinka kale ee siyaasadeed iyo dhaqaale, ay u gudbiyaan "khubaro" si ay u daraaseeyaan oo ay uga fiirsadaan. Kumanaan sano ayaa la sameeyay tijaabooyin iyo daraasado tiro badan, laakiin dhammaantood si xun ayay u fashilmeen. Maanta waxaa waajib deg deg ah saran mas'uuliyiinta in ay dadka u jeediyaan in ay soo afjaraan tijaabooyinkaas wax duminaya, una soo laabtaan hab nololeedkoodii caadiga ahaa. Maanta, qof kasta oo caqli-gal ah waa khabiir si uu u go'aamiyo farqiga u dhexeeya dabiiciga iyo kuwa aan dabiiciga ahayn, nafaqeynta noolaha iyo cuntooyinka aan naf-la'aanta lahayn ee leh alaabtooda macmal ah, ee wasakhaysan.

Qofka u taliya malaayiin qof, si fudud kuma fududa u taliya shaqsi kali ah, shaqsiyadiisa.

Waxaa jiri kara laba sababood oo keliya oo lagu diido mabaadi'da cunista cayriin: rabitaan caqli-galnimo iyo maqnaanshaha awoodda rabitaan. Sabab saddexaad ma jiri karto. Dhammaan "sababaha" kale waa marmarsiiyo loo hormariyay si loo daboolo labadaas cilladood. Dadka is-ixtiraamaya ee xilalka haya waa in aanay cidna u qaadan in ay ka maqan yihiin geesinnimo iyo toosnaan akhlaaqeed.

Kuwa si buuxda u cuni jiray laba ama saddex bilood weligood ma aqbali doonaan inay ku noqdaan hab-nololeedkoodii aan caadiga ahayn, xitaa haddii lagu hoggaamiyo cagtooda. Ninka u daneeya shakhsiyadiisa oo qiimeeya caafimaadkiisa iyo wanaagiisa

carruurtu waxay samayn doonaan "tijaabada" laba ama saddex bilood iyada oo aan wax yar ka labalabayn. Hogaamiyaasha danaynaya farxada iyo wanaaga dadkooda (haddii ay jirto) waa in ay u gogol xaadhiyaan barwaaqada bini aadamka oo dhan iyaga oo tusaale u soo qaatay. Tani waxay noqon doontaa adeeggooda ugu faa'iidada badan uguna mudan ee ay u hayaan aadanaha.

Ma aha wax buunbuunin ah in la yiraahdo cuntooyinka la kariyey, oo aan dabiici ahayn iyo walxaha macmalka ah, ma siiyaan hadhuudh nafaqo unugyadeena gaarka ah. Waxaa intaa dheer, kharashka iyo dhibaatada loo qaaday si ay u bixiyaan ma aha oo kaliya qashinka qashinka ah, laakiin waxay yihiin hababka burburinta buuxda ee xubnaha bini'aadamka iyo, runtii, aadanaha laftiisa. Waayo-aragnimada la helay bilaha ugu horreeya ee cunto-cunista cayriin waxay si cad qof walba u tusi doontaa runta weedhahan. Waxaa habboon in su'aashan laga fikiro in muddo ah.

Dhawrkii sano ee la soo dhaafay tiro badan oo xog ah ayaa haysa laga helay dhammaan cidhifyada dhulka guulaha lagu gaadhay cunista cayriin. Xogtan ayaa muujinaysa in ay jiraan kumannaan qof oo cayriin cuna oo la qanciyay oo ku kala firirsan daafaha dunida, kuwaas oo qaar badan oo ka mid ah laga daaweeyay cudurro halis ah oo hadda hormuud u ah nolosha ugu farxadda badan. Dadkani maaha khabiir iyo saynisyahano; waa niman wax bartay oo dhaqan leh oo caqligooda iyo garashadooda ku fahmay mabaadi’da caydhiin-cunidda, kuna dhiiraday inay qaataan go’aanka lagama maarmaanka ah.

Nasiib darro, faafinta daabacaaddaydu waxay la kulantay tiro dhibaatooyin halis ah. Sida iska cad, way ka baxsan tahay awoodaha shakhsiga ah inuu u qaybiyo malaayiin buug oo bilaash ah adduunka oo dhan. Waxaan codsiyo u gudbiyay dhowr madbacadaha Ingiriiska iyo Ameerika, anigoo ku casuumay inay dib u daabacaan buuggii ugu horreeyay ee Ingiriisi ah ee dalalkooda. Dhammaantood waxa ay qireen in buuggani uu ahaa mid xiiso leh oo faa’iido leh, balse waxa ay muujiyeen sida ay uga xun yihiin in aanu ku dhicin baaxadda daabacaaddooda. Tani waxay ahayd mid la fahmi karo, sababtoo ah daabacaaddeedu waxay calaamad u tahay dhammaadka dhammaan buugaagtooda "nafaqada" kale, sababtoo ah qofna ma yaqaan mabaadi'da cunista cayriin.

waxay siiyeen dareenka ugu yar iyaga. Dadka maanta jooga ma arki karaan wax dhaafsiisan danahooda gurracan.

Waxaan halkan ka codsanayaa dhammaan bulshooyinka, ururada samafalka, samafalayaasha qalbiga jecel iyo bini'aadantinimada jecel ee adduunka oo dhan inay kaalmeeyaan naxariistooda. Ha i siiyaan wax walba oo ay ku caawin karaan faafinta qoraaladayda. Waxay dalban karaan labaatan, kontan ama boqol koobi oo buugaagtayda ah oo ay u qaybin karaan si ay iyagu go'aan u gaadhaan ama ay bilaash u siiyaan. Buug kastaa wuxuu badbaadin karaa nolosha, daweyn karaa dadka cudurrada halista ah ama u furi kara rajada mustaqbalka farxadda leh ee carruurta. Waqtigan xaadirka ah ma jiraan wax hawlo bini'aadantinimo ka qiimo weyn taas.

Haddii aan faa'iido u lahaan lahaa buuggan 15 sano ka hor, maanta labadayda carruurta qaaliga ah way noolaan lahaayeen. Dhanka kale, haddii aan maskaxdayda la iftiimin 10 sano ka hor, aniga laftaydu ma ahayn in aan hadda noolaado. Dhammaan dadka dunidu waxay ku sugan yihiin xaalad isku mid ah xilligan, waxayna aad ugu baahan yihiin gargaarkeenna. Waa lagama maarmaan in la baro mabaadi'da saxda ah ee nafaqada sida ugu dhakhsaha badan.

Maanta waxaan indhahayga ku arkayaa sida qaar ka mid ah maydadka qaar ay ku bixinayaan lacag aad u badan si ay masaakiinta ugu qaybiyaan daqiiq sifaysan, sonkor, caano qallalan iyo hilib la kaydiyay. Iyagoo dadka u qaybinaya cunto aan dabiici ahayn oo aadka u xumaatay, waxay si ula kac ah u galaan dembi aad u daran waxayna ku xad gudbaan sharciyada dabeecadda. Waxay samayn lahaayeen ficilka ugu cibaado badan, haddii ay indhaha kala qaadaan dadkaas nasiibdarrada ah oo ay baraan sida loo noqdo khudradda ceeriin.

Dhammaan dadka cunnada qabatimay, madow waa caddaan, caddaankuna waa madow. Waxaa jirtay mar loo malayn jiray in dhulku taagan yahay, oo qorraxda iyo xiddiguhuna ay hareerayn jireen. Haddii qof uun sheego caqiido liddi ku ah, waxaa loo qaatay inuu waalan yahay dadka aan wax arkin, maxaa yeelay, indhahooda ayuu dhulku ku qotomay meesheeda, qorraxduna waxay u dhaqaaqday samada.

Sida saxda ah isla maskaxiyan ayaa maanta jirta. Ninku waxa uu jidhkiisa ka dareemaya in qajaarku “waxyeelo u gaysanayo”, halka roodhida cad ee labanlaaban ee la kariyey iyo bariiska la shiiday, si fudud loo dheefshiido, “u habeeyaan” hawlaha caloosha. Laakiin ma garwaaqsan yahay, in dhab ahaantii, ay tahay isticmaalka roodhida iyo bariiska taas oo ah sababta dhabta ah ee daciifnimada calooshiisa; dhab ahaantii qajaarku waa cunnooyinka isaga daweyn doona mustaqbalka fog.

Maanta, dhammaan bani-aadmigu waxay ku qanacsan yihiin in isla marka qofku uu cuno a dhowr saxanood oo cunto ah "nafaqeysan" markuu gaajaysan yahay, wuxuu buuxiyaa shuruudaha caadiga ah ee jidhkiisa. Laakiin dadku ma oga in unugyada caadiga ah ee qofkaasi aanay ka qaadan wax nafaqo ah oo ka mid ah kuwa dhintay iyo walxaha macmalka ah, iyo in kasta oo caloosha buuxsanto, ay weli gaajoonayaan.

Maanta, dhammaan bani-aadmigu waxay ku qanacsan yihiin in si loo helo nolol caafimaad leh waa in lagu hagaa xisaabaadka sayniska ee kala duwan ee qiimaha nafaqada ee borotiinka, fiitamiinnada iyo macdanta, oo laga helo shaybaarrada cilmi-baarista. Ma garanayaan in xisaabaadka intooda badani ay dhab ahaantii yihiin kuwo been abuur ah oo waxyeello leh oo muujinaya sawirka runta ah.

Maanta marka qof bukooto, waxa uu ku qanacsan yahay waxa uu haysto oo dhan in uu sameeyo si uu naftiisa u daweeyo waa in la helo sun gaar ah oo la yiraahdo daroogo. Taasi waa sababta uu isla markiiba bilaabay inuu raadiyo walaxdaas la yaabka leh. Laakin ma oga in daawaynta maandooriyaha ay tahay sixirka wakhtigan cuntada la kariyo iyo in aanay sun weligeed awood u yeelan doonin inay qabato hawl waxtar leh. Sidoo kale ma oga in dhammaan cudurrada ay sabab u yihiin laba sababood oo keliya: gaajada joogtada ah ee unugyada caadiga ah ee baahida nafaqo ee dabiiciga ah, iyo saameynta xun ee aan dabiiciga ahayn, cuntooyinka la kariyey iyo walxaha kale ee sunta ah; ma jirto sabab saddexaad. Sidaa darteed, waxaa jira hal dariiqo oo macquul ah oo aan nafteena uga xoreyno cudurrada oo dhan hal mar. Waa inaan gebi ahaanba ka fogaannaa cuntooyinka iyo daawooyinka aan dabiiciga ahayn, oo aan ku qancinno baahida unugyadeena nafaqeynta dabiiciga ah (veganism ceeriin) oo keliya.

Daawooyinka, oo sida caadiga ah loo arko inay yihiin siyaabaha lagu daweeyo cudurrada, waa, dhab ahaantii, laftooda, sababaha cudurrada. Guud ahaan marka loo eego, waxa

waa khalad aad u xun oo naxdin leh in lagu raadiyo wax kasta oo daaweeya oo ku jira walaxda synthetic ama nafaqada shakhsi ahaaneed. Haddana waa qaladkan aadamigu galay qarniyo hore. Ma jiraan wax maaddooyin daaweeya adduunkan; Waxaa jira oo keliya arrimaha gaarka ah ee keena cudurrada, marka la saaro dhammaan cudurrada si toos ah ayaa loo ciribtiri doonaa. Arrimahaas ayaa ah cuntada la kariyey iyo sunta kuwaas oo magacyadooda khaldan lagu sheegay.

Ninka maanta ilbaxnimadiisa aad buu ugu hanweyn yahay, laakiin waa ka fog yahay ilbaxnimada dhabta ah. Ilbaxnimada dhabta ah waa in aan lagu cabbirin horumar farsamo oo keliya, ee waa in lagu cabbiraa HORUMARINTA MASKAXDA IYO NAFTA SHAKHSIGA, KA GUULEYSTA XUMAANTA IYO balwadaha, iyo ka saarista garaadka bani-aadamka ee khuraafaadka. Si uu u qanciyo rabitaankiisa aan caadiga ahayn ee cuntada, ninka maanta wuxuu gubaa boqolkiiba 80 ee saafiga ah, cuntooyinka dabiiciga ah ee dabka wuxuuna keenaa burburkiisa isaga oo abuuraya cuduro si macmal ah. Si ay u qanciyaan danaystenimada iyo han-weynidooda gaarka ah, madaxda qaranku waxay abuur nacayb iyo cadaawad ka dhex abuuraan shucuubta adduunka oo ay is xasuuqaan.

Xataa wakiillada sayniska, oo meesha ka saaraya dhammaan dareenka naxariista iyo bini'aadminimada, waxay si aan qarsoodi lahayn uga faa'iideystaan magaca xurmada leh ee sayniska si ay u gaaraan danahooda gaarka ah oo ay sidaas sameeyaan waxay dadka u dhacaan si naxariis darro ah.

Mid ka mid ah caddaynta ugu yaabka badan ee jahliga iyo dib u dhaca ninka "ilbaxsan" ee maanta waa habka uu u wajahayo su'aasha kansarka. Sannado badan, waxa uu raadinayey sababta iyo daawaynta masiibadaas halista ah ee walxaha kiimikaad gaar ah, welina wuu sii wadaa raadintaas macno-darrada ah.

Arrintaas, waxaan afar sano ka hor u soo bandhigay cadaymo aan la dafiri karin oo maamulo badan oo caalamka ka tirsan. Maanta, waxaan mar kale u soo gudbinayaa cadeymahaas, qaab aad u faahfaahsan oo la xoojiyay, oo lagu muujiyey tusaalooyin badan oo la taaban karo. Maxaa keenay in wasaaradaha kala duwan ee caafimaadka iyo mas'uuliyiinta kale ee xil ka saaran yahay ay meel uga soo wada jeestaan oo aan dan ka lahayn? Maxay dadku u sii wadaan burburinta cabsida leh ee cuntooyinka dabiiciga ah? Waa maxay sababt

Buugaagtooda, jaraa'idkooda iyo joornaallada ka buuxi talooyin iska soo horjeeda oo waxyeello leh oo fiitamiino been ah iyo cuntooyin gaar ah?
Aaway damiirkii iyo wanaagii dadka? Aaway ilbaxnimadii la odhan jiray?

Kuwa ilbaxnimada had iyo jeer wax ka sheegaa taas ha caddeeyeen iyaga laftoodu waxay leeyihiin ilbaxnimo ku filan inay fahmaan sharciyada ugu hooseeya ee dabiiciga ah oo ay fahmaan waxa ay ka dhigan tahay in bani'aadamka laga xoreeyo dhammaan cudurrada, in la labanlaabo rajada nolosha, in la saddex jibaaro ama afar jibaaro heerka nolosha.

Xidhiidhkan, tusaale nasiib darro ah oo ah lunsiga ugu cad cad ee xuquuqda dadka kale ayaa ka yimid Los Angeles fog laba sano ka hor. Kadib markaan akhriyay buuggii ugu horeeyay ee Ingiriisi, haweenay ku nool California, Mrs. H. Bulbeck, waxay qaadatay cunto cunid cayriin oo dhamaystiran.
Iyadoo ay soo jiidatay dhinaca bini'aadantinimada ee fikradda, waxay dalbatay 30 nuqul oo buugga ah waxayna go'aansatay inay farriinta wanaagsan u gudbiso saaxiibbadeeda iyo cilaaqaadkeeda. Dhanka kale, markii ay ogaatay in qof la yiraahdo John Martin Reinecke uu maqaallo ku qoro "faa'iido leh" ee cuntada cayriin ee "Aan noolo" Magazine ee Los Angeles, waxay la hadashaa warqad waxayna siisaa xisaabaad habka daaweynta. iyo ka soo kabashadii xigtay iyada iyo ninkeedaba xanuun kasta oo soo maray.

Markii aan akhriyay buugaagta, bukaanno badan oo adduunka oo dhan ah ayaa qaatay cunto-cunista cayriin, taasina waxay keentay inay ka daaweeyaan cudurro badan oo halis ah, oo u dhexeeya madax-xanuun fudud iyo calool xanuun, cudurrada wadnaha iyo xididdada dhiigga iyo kansarka. Bukaannada, kuwaas oo sannado ka dib aan wax faa'iido ah ka helin talada "takhasusyada" aadka u sarreeya, oo qaar badan oo ka mid ah laga soo saaray isbitaallada iyagoo rajo-beel ah, ayaa caafimaadkoodii dib u helay dhowr bilood gudahood waxayna hadda awoodaan ku raaxayso dhammaan barakooyinka nolosha firfircoon.

Qofka ka taga cuntada karsan iyo walxaha kale ee sunta ah wuxuu ka difaacaa dhammaan cudurrada wuxuuna si kalsooni leh u sugi karaa gabow cagaaran oo caafimaad iyo firfircooni leh, oo ka nadiifsan habaarka joogtada ah ee cudurrada. Qaybta xigta ee buuggan, akhristuhu wuxuu heli doonaa a

xulashada xarfaha tirada badan ee aan maalin kasta ka helo bukaannadii hore oo ka walaacsan inay caawiyaan kuwa kale iyagoo ka sheekeynaya khibradahooda. Dareenkaas ayay Mrs. Bulbeck go'aansatay inay u qorto Mr. Reinecke.

Mudanahaasi waxa uu iska indho-tiray xaqaygii aan ku lahaa buugayga, waxa uu koobiyay kalmada Eray ahaan mid kasta oo ka mid ah lixda maxim ee lagu bixiyay jaldiga buuggayga! wuxuu geliyaa bilihii Febraayo iyo Abriil, 1965 ee "Aan Noolaano" Joornaalka oo qayb ka ah maqaal cinwaankiisu yahay "Adventures in Raw Foods", dabadeed waxa uu bixiyaa in uu ku iibiyo macluumaad dheeraad ah qiimihiisu yahay $5. Laakiin waxa ugu xiisaha badan waa xaqiiqda ah in qoraal hordhac ah tifaftirayaasha majaladda ay xaqiijinayaan in waxyaabahaas uu leeyahay qoraaga maqaalka! Dadku waa inaysan akhriyin daabacaad ay ka mid yihiin "Aan N Joornaalka, kaas oo ku nool xayaysiisyada fiitamiinnada macmalka ah iyo diyaarinta "dietetic".

Hadda in ka badan toban sano, waxaan ka tagay nolosha bulshada oo aan naftayda ka qaaday wax kasta oo raaxo ah. Aad iyo aad baan uga walaacsanahay baahida qoyskayga iyo naftayda, laakiin kama aan laba labaynin in aan dhammaan kaydkayga ku bixiyo fulinta daraasadaha iyo daabacaadda buugaagta, 10,000 oo nuqul ka mid ah oo aan hore ugu qaybiyay bilaash, hay'adaha sayniska. iyo shakhsiyaadka ku sugan dhammaan dacallada dhulka. Waxa aan u huray naf hurid si aan dunida oo dhan u tuso jidka dhabta ah ee nolol farxadeed oo dabiici ah, waxaanan qalbigayga iyo naftayda kaga mudaaharaadayay in talada noocaas ah lacag lagu iibiyo.

Laakiin maanta Mr. JM Reinecke, isaga oo si faa'iido leh uga faa'iidaysanaya fikradahayga iyo maxsiyadayda, waxa uu dalbanayaa lacag dhan $5 doollar si uu dadka u tuso sida wax loo cuno. cuntada dabiiciga ah! Tani waa, runtii, dhinaca ugu welwelka badan ee su'aasha.

Waa kuwan qodobbada labada maqaal ee Mr. Reinecke:

AAN NOOLAATO

Febraayo, 1965 :

TAARIIKHDA CUNTADA CAYRIIN EE JOHN MARTIN REINECKE

Asal-sare Miraha Ameerikaanka ah iyo Explorer

ÿ Qormadan taxanaha ah ee uu qoraagu ra'yigiisa ka dhiibtay oo ku salaysan tijaabooyin shakhsi ah, oo lagu daray waayo-aragnimadiisa badan markii uu ku dhex noolaa oo uu baranayey dadyowga cimilo badan - Cuntooyinkooda cuntooyinka ceyriinka ah iyo midhaha caafimaadka siinaya. - Ed.

Cuntada ceyriinka ah waa in ay noqotaa nafaqada kaliya ee uu qaato ninku. Cunista cuntada karsan waa caado aan dabiici ahayn oo ay tahay in adduunkan laga saaro haddii la rabo in caafimaad dhammaystiran la helo. Nafaqada bani'aadamku waa inay ka kooban tahay unugyo nool oo keliya, sababtoo ah cuntada la kariyey ayaa ah sababta ugu weyn ee dhammaan cudurrada aadanaha. Cunista cuntada ceyriin waxay bani aadamka ka xoraysaa dhammaan xanuunnada waxayna kordhisaa cimriga bini'aadamka ilaa 140 sano iyo ka badan.

Waa dembiyada ugu xun in ilmaha dhasha lagu caadeysto cunto karsan, sababtoo ah tani waa marka ay dhammaan dhibaatadiisa bilaabato (fiiri daboolka daabacaadda koowaad ee "Cunitaanka Ceyriin"). Cilmi-baadhayaashu waa inay caddeeyaan in dabiicadda ay khalad samaysay markay na soo bandhigi wayday cuntooyinka xaalad karsan. (Daabacaadda koowaad, bogga 32). Ilmaha caadiga ahi aad buu u neceb yahay dhadhanka cuntooyinka la kariyey, kuwaas oo u muuqda kuwo rafcaan u ah cunnada la kariyey oo keliya, si la mid ah sida opium-ku ugu muuqdo mid raalli ka ah balwadaha. (Daabacaadda koowaad, bogga 33). Dabka jikada ayaa guba oo burburiya boqolkiiba 90 qiimaha cuntada ceeriin ee wanaagsan. (Daboolka daabacaaddayda koowaad).

Abriil, 1965kii :

Aragtida ugu horreysa waxay u muuqataa wax aan macquul ahayn in aan nafteena ka xorayn karno cudur kasta oo keliya innaga oo cuna cunto cayriin dabiiciga ah. Laakiin xaqiiqadu waxay tahay in "wax aan la rumaysan karin" ay si fudud u noqdaan xaqiiqo la dhammaystiray... (Daabacaadda koowaad, bogga 45).

Waa in ay waajib ku tahay cilmi-nafsiga iyo dhakhaatiirta inay dadka dhiirigeliyaan in la cuno waxyaabaha dabiiciga ah; Maaha in la kala saaro qaybaha nafaqada leh ee samaysa cunto, laakiin had iyo jeer waa in la cunaa sida ugu dhow ee suurtogalka ah ee cabbirkooda dabiiciga ah ee dheellitirka ah iyo noloshooda, xaalad cayriin ah. Dhakhaatiirta iyo cilmiga bayoolajiga waa in aysan waligood ka hadlin faa'iidada kala go'a

Qaybaha nafaqeynta ee shaqsiga ah, laakiin waa in la xoojiyaa sida aan looga maarmin cuntooyinka ceyriinka ah oo dhameystiran.

KOOBAN OO KOOBAN

Guud ahaan, cilmiga nafaqeynta oo dhan waxaa lagu soo koobi karaa laba qodob oo waaweyn oo laga dhigay dareenka aadanaha oo dhan:

1.Nafaqaynta bini'aadmigu waa inay ka kooban tahay unugyo cayriin oo nool. Kaliya cuntooyinka ka kooban unugyada noolaha ayaa leh dhammaan tayada lagama maarmaanka u ah inay buuxiyaan baahida noolaha aadanaha.

2.Waxaa jira jir khudaar caadi ah iyo kuwo la doortay labadaba. Jidhka khudradda ee ugu qumman uguna nafaqo badan ayaa ah noocyada ugu wanaagsan ee miraha, khudaarta cagaaran, lawska, badarka iyo xididdada.

Marka la soo koobo, bini'aadamku wuxuu ku raaxaystaa caafimaad qumman marka uu quudiyo cunto cayriin oo keliya; wuu bukoodaa ilaa xad in uu isticmaalo cunto bisil; wuxuuna dhintaa marka uu si gaar ah ugu noolaado cuntadan oo kale. (Daabacaadda koowaad, bogga 24).

Ogeysiis xidhitaanka ee Tifaftiraha Wargeyska:

Cadaadiska shaqada awgeed ma suurtoobi doonto Mr. Reinecke si uu uga jawaabo waraaqaha. Marka la helo $5 wuxuu kuu soo diri doonaa menu-cunteedka ceeriin ee maalinlaha ah iyo habraacyada Maraykanka iyo Tropics oo leh tilmaamo dhamaystiran. Kuwani kuma jiraan qaab buug. U dir... - Ed.

Marar badan waxaan xoogga saarnay xaqiiqda ah in dhammaan miraha, khudaarta iyo lawska ay yihiin cuntooyin qumman oo tayadoodu sarreyso, oo leh sifooyin nafaqo oo isku mid ah. Sidaa darteed, dhammaan "tilmaamaha-menu-ga" iyo cuntooyinka cuntada cayriin ayaa ka maqan qiimo cilmiyeed ama nafaqo. Xataa qofka jaahiliga ahi waxa uu samayn karaa barnaamij cunto oo u gaar ah, oo ay hagayaan rabitaanka rabitaankiisa iyo dareenkiisa dhadhanka.

Markii aan helay cadadkiisii Febraayo ee Joornaalka, waxaan warqad u qoray Tifaftiraha, Mr. Kay K. Thomas, anigoo aaminsan inuu ku farxi doono inuu ilaaliyo xuquuqdeyda mustaqbalka:

Abriil 21, 1965:

Mr. Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, Calif.

Mudane,

Waxa la yaab igu noqotay in aan akhriyay bishii February ee tirsiga "Aan Noolno" maqaal uu qoray Mr. John Martin Reinecke oo ciwaankiisu ahaa "Adventures in Raw Foods", halkaas oo qoraagu uu eray ahaan u soo minguuriyay hal-ku-dhigyada ku yaal jaldiga buuggayga, "Cidriin-Cunid", wuxuuna u matalay inay yihiin nuxurkiisa. Fadlan ku sax isfaham la'aantan cadadkaada soo socota oo si naxariis leh u qaad tillaabooyin aad uga hortagayso dhacdo la mid ah mustaqbalka.

Arshavir Ter Hovannessian

Nasiib darro, muddo bil ku dhow, waxa aan helay jawaabta soo socota ee aan ku qanacsanayn, taas oo dadaal kasta lagu bixiyay in Mr. Daacad-darrada suugaaneed ee Reinecke:

May 12, 1965:

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Peshan Street, Tehran, Persia.

Mudane:

Iyadoo ku saabsan warqadaada Abriil 21 waxaan u qornay Mr. John Martin Reinecke si uu u sharaxo waana tan waxa uu nagula taliyay;

"Waxaan eegay qaybtii Febraayo ee maqaalkayga oo waxaan ogaaday in meelna aanan kelmad ahaan kelmad u koobiyn qayb ka mid ah hal-ku-dhigyadii Mr. Ter Hovannessian. Dhammaan bayaankayga ku saabsan cuntooyinka cayriin waa fikradahayga iyo ereyada aan ka soo ururiyay 25 sano oo waayo-aragnimo iyo daraasad ururin ah. Haddii aan sameeyay wax hadal ah oo isaga la mid ah, markaas waa wax iska yimid oo aan ula kac ahayn.

Waxaan u malaynayaa in aan haysto mid ka mid ah buugaagta cuntada ceyriinka ah ee ugu dhammaystiran ee waddanka, oo aan ka dhex helo nuqul ka mid ah buugyaraha yar ee uu qoray.

Haddaan ka soo guurin lahaa, ammaan baan siin lahaa. Waxaan xusuustaa in buugyarihiisa uu saaxiib ii dhiibay sannad ka hor; iyo in aan u diray Mr. Ter-Hovannessian $10 si uu iigu soo diro buugag kale oo saaxiibaday ah. Taasi waxay ahayd qiyaastii hal bil ka hor. Ilaa hadda maan maqal Mr. Ter Hovannessian iyo lacagta midna. Haddii uusan rabin inuu ii soo diro buug-yarihiisa, markaas waa inuu ii soo celiyaa lacagtayda, sababtoo ah waxaan ula jeedaa ixtiraam iyo wanaag faafinta faa'iidooyinka cuntooyinka ceeriin ee noloshayda badbaadiyay 25 sano ka hor.'

(saxiixay) John Martin Reinecke "Marka lagu jiro duruufaha iyo gudaha aragtida hadalada Mr. Reinecke ee ah in aanu ku haboonayn hal-ku-dhigyada ku yaal jaldiga buuggaaga, "Cidhi-cunidda", waxaanu samaynay maya. sixitaanka ee AAN LIVE Magazine.

(saxiixay) KAY THOMAS, Tifaftiraha-Daabacaha.

Anigoo ka jawaabaya doodahaas jilicsan waxaan u diray warqadan:

May 27, 1965 :

Mr. Kay Thomas, Tifaftiraha-Daabacaha. Mudane:

Waan ka xumahay inaan ku ogeysiiyo inaanan u arkin jawaabtaada May 12 ee warqaddaydii Abriil 21 mid lagu qanci karo.

Majaladdaada waxaan mas'uul ka ahay lunsashada Mr. Reinecke ee fikradahayga iyo hal-ku-dhigyadayda, waxaanan dhawrayaa xuquuqda aan ku dalbanayo qanacsanaanta.

Waxaad isku daydaa inaad qiil ka bixiso khiyaanada dadweynaha ee uu ku dhaqmo Mr. Reinecke, kaasoo wuxuu sii wadaa inuu fikirkayga ku iibiyo shan doolar gabalkii. Ololahaygu wuxuu inta badan ku wajahan yahay baad.

Marka la eego $10.00, oo uu Mr. Reinecke ku andacoonayo inuu u diray aniga oo sita buugaag, waan ka xumahay in aan idhaahdo lacag iyo warqad midna kama helin.

ATERHOV

Warqadahaasi waxay dhammaatay markii Marwo Bulbeck ay si naxariis leh iigu soo dirtay lambarkii bishii Abriil ee Majaladda "Aan Nooleyno", taas oo, sida kor lagu muujiyey, ay jiraan tusaalayaal ka sii muuqda oo muujinaya daacad-darro suugaaneed. Waxaan u dhaafayaa akhristaha inuu go'aan ka gaaro in "isku ekaanshaha" qoraalladayda iyo maqaallada Mr. Reinecke ay yihiin kuwo iska yimid ama ku talogal ah.

Tifaftiruhu kama ruxin karo mas'uuliyadda garbihiisa, sababtoo ah waxa uu si buuxda u bartay buugayga, kaas oo mar hore dib loogu eegay joornaalkiisa dhawr bilood ka hor, halka Mr.
Reinecke kaliya waxa uu arrimaha uga sii daraa marmarsiinyo aan sal iyo raad toona lahayn. Haddaba su’aasha ah tobanka doollar ee uu sheegay in uu ii soo diray oo aan khusayn, waxa aan si cad u dalbanayaa in la ogaado magaca bangiga iyo siyaabaha uu ku sheegay in uu ii soo xawilay lacagtaas oo aan wax war ah ka hayn.

Dhammaan talooyinka cuntooyinka gaarka ah waa in si buuxda loo tirtiraa ka fog dhulka dushiisa. Bani-aadmigu waa inuu si cad u garwaaqsado in CUNTADA LA KALA KARSAN AANAYNIN NAFAQO WAX KASTA AH OO AANAY NINKA AHAYN.
Markaan intaas dhaafo, QOF WALBA WUXUU RABAA HA CUNO, HOOSE KASTA OO UU RABO. Tani gabi ahaanba waa arrin ku saabsan dhadhanka shakhsi ahaaneed.

Khubaradayada “Diticians” waxay aad u jahawareereen maskaxda dadka leh liis dheer oo cuntooyin iyo cuntooyin ah, dad badan ayaa u malaynaya aniga, sidoo kale, inaan ka tirsanahay walaaltinimadaas "khubarada" cuntada dabiiciga ah. Halkan waxaan rabaa inaan ka faa'iidaysto fursadda inaan jawaab wadajir ah u bixiyo dhammaantood.

Hadda wixii ka dambeeya, waa in aanu jirin barnaamij cunto gaar ah, talooyinka ama jadwalka qof kasta. Bini'aadamku waa inuu cunaa wax kasta oo uu rabo, mar kasta oo uu awoodo iyo inta rabitaankiisu rabo, si la mid ah dhammaan noolaha kale, laga bilaabo qudhaanjada ilaa maroodiga Xayawaanka kale, si kastaba ha ahaatee, sida caadiga ah, waxay ku qasban yihiin inay ku qancaan alaabtaas diyaarsan. ay heli karaan; Is barbar dhig dhir, caws,

duurka buuraha, caleenta geedaha iyo qodxaha lamadegaanka ah oo leh hadhuudh, laws, khudaar iyo midho.

Qofka cayriin cuna wuxuu cuni karaa hal mar maalintii ama toban jeer maalintii; laga yaabaa inuu quudiyo hal nooc oo miro ah ama boqol nooc. Marka la eego dhinaca caafimaadka wax farqi ah ma samaynayso, sababtoo ah mid kasta oo ka mid ah cuntooyinka khudradda cayriin ee si gooni ah loo qaato ayaa siinaya nafaqo dhammaystiran lafteeda. Ceyriin-cuna waa in lagu hago liisaska talooyinka "cilmi-cilmiyeed" ama "cunto-cunto", laakiin baahida rabitaankiisa iyo dhadhankiisa, taas oo had iyo jeer noqon doonta hagitaankiisa aan fiicnayn ee xulashada nafaqada dabiiciga ah. Sida ugu habboon, ugu badbaado badan iyo habka ugu fudud waa in aan cunno cuntadeenna ku cunno gobolka ay dabiicadda inoo soo diyaarisay oo ay inoo soo bandhigtay, innagoo si fudud ilkahayaga hoostooda ku burburinayna. Laakiin haddii qof haysto wakhti iyo firaaqo uu ku diyaariyo saladh iyo suxuun kale oo isku dhafan, waa inuu cunaa
isla markiiba ka dib diyaargarowga, haddii kale waqti ka dib, ninku wuxuu u jihaysan doonaa cillad cusub oo cuntada ah.

Dadku waa in aanay akhriyin buugaag ka hadlaya etiology-ga cudurrada shakhsiga ah, ogaanshaha, daaweynta, daawooyinka, fiitamiinnada, macdanta, borotiinka, daaweynta biyaha, electrotherapy iyo maadooyinka kale ee la midka ah, sababtoo ah dhammaan cudurrada waxay ka yimaadaan hal sabab oo caadi ah waxayna leeyihiin hal hab oo caadi ah oo daaweyn ah. .

Khudaar badan, iyo xitaa kuwa aan khudaarta ahayn, kuwaas oo isku dayaya inay cunaan a Miro yar oo ka badan inta caadiga ah waxay leeyihiin malo ah inay isu tixgeliyaan inay yihiin kuwo cayriin cunaya. Si kastaba ha ahaatee, ninna isuma qaadan karo mid cayriin cunaya, hadduu xataa hal cunto bishii qaato, waayo, sidaas daraaddeed weligii ma awoodi doono inuu cudurro ka xoreeyo. Tani waa sababta oo ah marxaladaha bilowga ah ee cunista cayriin tiro gaar ah oo unug buka ah ayaa laga yaabaa inay ku dhacaan xaalad hurdo ah waxayna sii dheereeyaan jiritaankooda xaaladdaas muddo dheer. Kaliya hal cunto oo karsan bishii ayaa laga yaabaa inay ku filnaato in dib loo soo nooleeyo oo ay awoodaan fursad ay ku tarmaan mar kale. Isla markii uu cuna cayriin ah uu qaato in yar oo cunto karsan ah, waxa uu hubaa in unugyadaas buka uu siiyo nafaqo cusub oo uu siiyo nolol cusub. Sidaa darteed, marka qof uusan awoodin inuu si buuxda isaga xoreeyo aafada cudurrada, waa inuu noqdaa

ka raadi sababta xadgudubyadaas marmarka ah oo dhinac kale ma jirto. Wax sabab ah habayaraatee ma jiri karto khaladaadkaas.

Mid ka mid ah doodaha aan sal iyo raad toona lahayn ee ka dhanka ah cunista cayriin oo dhammaystiran. oo mararka qaarkood iga soo gaadha wadamada waqooyiga qaarkood gaar ahaan Ingiriiska, waa kala duwanaanshaha xaaladaha cimilada. Ilaa iyo inta uu qofku awoodo inuu helo wax yar oo hadhuudh ceeriin ah, ma jiri karto su'aal ku saabsan yaraanta nafaqada dabiiciga ah ee waddan kasta. Ka sokow, iyada oo la eegayo xaqiiqda ah in cuntada karsan aysan siinin nafaqada ugu yar ee noolaha bini'aadamka, waa in la helaa cunto ku filan dhammaan gobollada adduunka haddii dadku ay ku guulaystaan inay nafaqeeyaan oo ay nolol helaan. Marka aynu ka saarno cuntada karsan ee cuntadeena, waxba kama dhimi karno qiimaha nafaqeynta ee nafaqeenna; taa lidkeeda, waxaynu ka xoroobaynaa sunta iyo walxaha waxyeelada leh. Macnaha buuxa ee xaqiiqooyinkan waxaa la mahadin karaa oo keliya qofka ku riyaaqay faa'iidooyinka cunista cayriin ee dhowr sano. Dhammaan qoraallada "sayniska" ee ay bayolojiyadu isku dayaan inay matalaan cuntada la kariyey sida nafaqadu waa mala-awaal aan sal iyo raad lahayn iyo dhalanteed aan waxba tarayn.

Sida xaalku yahay, wakhtigan xaadirka ah waxa jira wadamo gaar ah halkaas oo ay dadku la ildaran yihiin "yarida" cuntada oo ay si joogto ah ugu jiraan khatar gaajo, marka si rasmi ah loogu dhawaaqo waxa kaliya ee loo baahan yahay si loo gaaro mucjisada muddada dheer la sugayay ee keenista adduunka oo dhan. Nasiib darro, bayaankan fudud oo cad ee ah in cunto karintu ay xumayso CUNTADA DABIICIGA AH oo ay u rogto walxo waxyeello leh meelna kama muuqato, inkasta oo ay horeba u ahayd 1963, waxaan runtan aan la isku soo koobi karin u keenay dareenka dhammaan madaxda hormuudka ah iyo goobaha sayniska aduunka. Tani waxay tilmaan cajiib ah u tahay sida aadka ugu qoto dheer ee aadaminimada maanta ugu milmay jaahilnimada, eexda, khuraafaadka iyo balwadaha foosha xun. Erayada ay ka midka yihiin ilbaxnimada iyo horusocodka ayaa godan marka lagu dabaqo dadka inkastoo ay jiraan wax la sheegay ama la qoray oo dhan, haddana diidaya in ay qirtaan in cunto karinta ay tahay mid aan dabiici ahayn oo khatar ah.

Waxay yiraahdeen bayolojigu waxay horumar weyn ka sameeyeen aqoontooda. Waxay iila muuqataa in mar kasta oo ay horumaraan, ay tahay in ay ogaadaan in aanay waxba garanayn. Oo markay gaaraan heer ay si xor ah u qirtaan in ka soo horjeeda xigmadda dhabta ah ee dabiiciga ah aqoontooda ma aha wax aan dhaafsiisnayn oo keliya, waxaa laga yaabaa in la qirto inay runtii wax barteen.

Ka mid ma aha kuwa bayooloojiyada "ku qotoma aqoonta casriga ah iyo barashada" in aan la kulanno awoowayaal sharaf leh oo noolaa ilaa 140 ama 150 sano. Waxaan kula kulannaa dadka noocaas ah meel fog oo ka fog xarumaha waaweyn ee waxbarashada, laabta dabeecadda, halkaas oo ay qayb ahaan ka difaacaan waxyeellada ay keento daroogooyinka iyo cuntooyinka aadka u xumaaday. Intee in le'eg ayay noloshoodu ka sii caafimaad badnaan lahayd, haddii ay ka badbaadi lahaayeen xitaa burburka qaybeed ee cuntadoodu ay hadda ku sugan tahay. Waxa i siinaya xaqa iyo geesinimada aan kaga horyimaado fikrad kasta oo hadda jirta ee cilmiga caafimaadka waa xaqiiqda ah in 100 % Cunista Ceyriinka ah ay si degdeg ah u dhammeyneyso dhammaan cudurrada si toos ah oo isku mid ah. Tijaabi, oo waa inaad qancisaa.

Ka buunbuunin maayo markii aan u arko gacan ku dhiiglayaal iyo dembiilayaal dhammaan dadka, marmarsiiyo khiyaano leh ama kuwa kaleba, ka mamnuuca kuwa buka iyo kuwa aan shaqaynayn nafaqooyinka dabiiciga ah - khudaarta cusub iyo miraha - kuwaas oo ah habka kaliya ee wax ku oolka ah ee lagu soo celinayo caafimaadkooda lumay . Aqoon la'aantooda aadka u xun ee "sayniska bartay" waxay gaystaan xasuuq ka weyn kii Attila iyo Hitler weligood sameeyeen. Talooyinkooda nacasnimada ah waxay maalin iyo maalinba dilaan malaayiin qof, iyagoon wax nasasho iyo nasasho ah ka helin. Dembiilayaasha isku midka ah ee miyir la'aanta ah waxaa ka mid ah dhammaan kuwa soo saara iyo qaybiya daawooyinka, cabitaannada, tubaakada, dabaqa la sifeeyay, rootiga, hilibka, macmacaanka, sonkorta, shaaha, qaxwaha iyo alaabooyin kale oo badan oo kuwan oo kale ah. Warshad kasta oo soo saarta walxo aan dabiici ahayn, walaxda xumaatay waxay u geysataa waxyeello ka badan bar

Waxaan ka codsanayaa dhammaan bani'aadamnimada inay sameeyaan wixii ay awoodaan si ay iiga caawiyaan inaan ku faafiyo runtan hadday tahay hadalka lagu hadlo iyo qoraalladayda.

Dadkaas cayriin cuna ee laga daaweeyay cudurradooda waxa waajib gaar ah ka saaran yahay inay saxaafadda iyo dhammaan mas’uuliyiinta xilalka ka haysa u dhiibtaan xogta caafimaadkooda.

Ugu dambayntii, waxa waajib ku ah saxafiyiinta in ay qoraalladaas oo kooban ku daabacaan tiirarka wargeyskooda, kana dalbadaan in ay ogaadaan sababta ay masuuliyiintu ugu adkaysanayaan hawl-la’aantooda.

QAYBTA SADDEXAAD

Guulaha laga gaaray CAYNIIN-cunista

Akhristeyaal badan ayaa waraaqo ii soo qora si ay wax iiga weydiiyaan guulaha laga gaaray cunista cayriin. Si aan u qanciyo rabitaankooda waxaan ku faraxsanahay inaan siiyo xoogaa macluumaad khuseeya.

Sannad ka dib markii la daabacay mugga koowaad ee Armenian-kayga Shaqadii 1960kii, waxaan daabacay buug gaaban oo afka Faaris ku qoran, kaas oo aan u qaybiyay 4,000 oo nuqul oo lacag la'aan ah hay'ado kala duwan, mas'uuliyiin iyo saxaafadda. Wargeysyada iyo wargeysyada Tehraan waxay siiyeen buugga soo dhaweyn wanaagsan oo qaar badan oo iyaga ka mid ah waxay qoreen faallooyin dheer oo ku saabsan xiriirkaas.

Buuggu waxa uu helay dareen weyn oo ku saabsan wareegyada Maxkamadda. The Seyga Boqorkeeda Shams Pahlavi, Mr. Mehrdad Pahlbod, oo hadda ah Wasiirka Dhaqanka, ayaa igu martiqaaday hoygiisa, wuxuuna igu wargeliyay in buuggeyga uu ixtiraamay Shah (boqor Mohamad Reza Pahlavi), oo ku amray inuu sii sameeyo. su'aalo ku saabsan mawduuca. Waan ku faraxsanahay inaan diiwaan geliyo in aan lix ama todobo la tashi oo xiga la yeeshay Mr. Pahlbod. Xoghayaha Guud ee Ururka Bisha Cas iyo Bulshada Qoraxda, Dr. Abbas Naficy, iyo Agaasimaha Isbitaalka Hooyada ee Khajenouri, Dr. AbulGhasem Naficy,

iyo dhowr khabiir oo kale oo hormood ah ayaa bogaadiyay aragtidayda waxayna ii ballanqaadeen iskaashigooda.

Waxaa la soo saaray tilmaamo lagu korinayo tiro carruur ah oo ku jira mid ka mid ah xarumaha agoomaha iyadoo la cunayo. Intaa waxaa dheer, mabaadi'da cunista cayriin waxay ahayd in la qaato daaweynta bukaannada ku jira mid ka mid ah isbitaallada carruurta iyo dib-u-habeynta nidaamka nafaqeynta ee mid ka mid ah xannaanooyinka maalintii. Nasiib darro, ficil ahaan waxaan la kulmay caqabado kala duwan.
Waxa aan markiiba fool ka fool ula kulmay ciidan badan oo dhakhaatiir iyo saraakiil cuqdad leh, kuwaas oo ay ahayd in aan la jaanqaado fikradaha cusub. Tani macnaheedu ma ahayn hawl fudud. Arrintii oo dhami waa dib loo dhigay ilaa heer aan daalay oo aan ka tanaasulay isku daygii anoo ka qoomameynaya.

Fashilkani wuxuu ahaa mid aad looga xumaado, sababtoo ah waxaan u kuurgalay meel u dhow sida, natiijada nafaqada aan dabiiciga ahayn, dhallaankii ku jiray xannaanada ayaa weli ah kuwo daciif ah oo xanuunsanaya, halka isbitaallada ay ku tiirsan yihiin fitamiino macmal ah, daroogo sun ah iyo borotiinnada xayawaanka. samata bixinta dhimashada carruurtaas jilicsan, caatada ah, ee caanaha hooyada iyo nafaqeynta dabiiciga ah ka maqan, caano qallalan iyo rooti cad oo udub dhexaad u ah. Uma baahnid in lagu daro, ma aha fikrad la siiyay baahida dabiiciga ah, nafaqo aan cillad lahayn.

Laakin xiriiradaas, iyo sidoo kale joogitaankayga dhowr shirar caafimaad, waxay i bareen casharro badan oo muhiim ah. Ugu horrayn, waxa aan xaqiiqsaday in inkasta oo fikradaha aan soo bandhigay ay yihiin kuwa ugu aasaasiga ah uguna fudud sharciyada dabiiciga ah, haddana ay yihiin kuwo dheefshiidka iyo isku milmay oo keliya dadka heerkooda waxbarasho sare ay ku habboon yihiin xorriyadda xukunka iyo madaxbannaanida maskaxda. Qofka garaadka dhexdhexaadka ahi ma qiyaasi karo suurtogalnimada in qofka caalimka ahi uu awood u yeelan karo in uu wax ka beddelo dhammaan cilmiga caafimaadka ee maanta iyo in uu jahawareeriyo fikradaha cunto ee hadda ka jira dunida sayniska.

Taasi waa sababta aan go'aansaday inaan ku daabaco mug kooban oo Ingiriis ah iyo u soo gudbi dareenka ugu sarreeya wareegyada sayniska iyo siyaasadda.
Anigoo ka soo gudbay dhibaatooyin aad u waaweyn, waxaan 16 saacadood ka shaqayn jiray si aan u qoro buugga, ka dib waxaan u sameeyay in loo tarjumo Ingiriis oo aan daabaco.

1963. Dabadeed waxaan ka soo saaray 3,000 oo ciwaan oo buugaag kala duwan ah oo tixraac ah, waxaanan u diray ilaa 4,000 oo nuqullo ah oo buug ah oo aan u diray dhammaan madaxdii adduunka, iyo jaamacadaha, xarumaha sayniska, hay'adaha caalamiga ah, iyo wargeysyada hormuudka ah iyo wargeysyada xilliyeedka ah. Runtii buugaagta intooda badan waan saxeexay oo mid walba ku lifaaqay warqad la socota. Waxaan u tixgeliyey tan sida ugu dhaqsaha badan uguna habboon ee figradahayga loo faafiyo inta adduunka oo dhan dheer iyo balaceed

Natiijadu waxay dhaaftay filashooyinkaydii ugu sanguine. Kumanaan waraaqo iyo wargeysyo ah oo aan helay dhawrka bilood ee soo socda ayaan shaki iga gelin in buuggayga ay si xiiso leh u akhrinayeen dhammaan dadka hormuudka ka ah iyo madaxda caalamka, kuwaas oo intooda badan ay si aan gabasho lahayn u xaqiijiyeen xaqiiqada fikradayda.

Sanadihii u dambeeyay, kaliya ma dhaafin hawlihii bulshada, balse waxa aan gabi ahaanba ka tagay ganacsigii gaarka ahaa si aan habeen iyo maalinba ugu huro buugaagteyda. Hase yeeshee, waxaa la yaab leh in la yiraahdo, waxaa jira dad u maleynaya inaan ka fasaxay dareenkayga, sababtoo ah, halkii aan hanti urursan lahaa oo aan waqtigeyga ka qaadi lahaa cunto, cabbid iyo farxad, waxaan dhammaan kaydkayga ku bixiyaa daabacaadda buugaagta qaarkood. , kaas oo aan u qaybiyo dhammaan lacag la'aan.

Laakiin aragtidayda, ma jirto wax lagu farxo nolosha oo ka weyn ku qanacsanaanta ka imanaysa adeegga aan danaysnimada lahayn ee aan u adeegno dadka kale. Dadku waxay dhistaan dhismayaal dabaqyo ah waxayna ku farxeen aragtidooda. Haddaba, mid kasta oo ka mid ah warqadaha tirada badan ee hambalyada, bogaadinta iyo mahadnaqa ah ee aan maalin kasta ka helo dacallada adduunka ayaa qiimo buuxda ugu fadhiya dhisme. Marka warqaddu ka soo baxdo mid ka bogsaday cudur halis ah oo aan talo ku siiyay oo igu tiriya inuu badbaadiyay, ma jirto wax xaddidan ama xaddidan farxaddayda, taas oo ay sii kordheyso dareenka ah in waxaas oo dhan la sameeyay. la sameeyay iyada oo aan wax mushahar ah la siin.

Naftaydu habeen iyo maalinba way dhibaysaa markaan arko dad meel walba ku baaba'aya taasoo ay sabab u tahay waxa loogu yeero dhimasho lama filaan ah. Waxaan si cad u gartay in dadkaasi aysan dhiman; si doqonnimo ah ayay isku DIlaan saxan aan dabiici ahayn oo macmal ah awgeed

cunto. Wadnuhu waxa uu dhiig baxaa markaan arko hooyo argagaxsan oo ilmaheeda oo aan waxba galabsan ka qaadaysa midhaha ugu sharafta badan oo gacantiisa ku ridday rooti, caano iyo hilib dilaa ah.

Buugaygii ugu horreeyay ee Ingiriisiga ah, waxaan si kooban u taabtay ku dhawaad dhammaan dhibaatooyinka khuseeya. Buugan, waxa aan ku sii xoojiyay qaar ka mid ah weedhahaygii hore, waxaanan kaga hadlay dhawr su'aalood oo muhiim ah in ka badan, taas oo ka dhigaysa mawduuca mid si guud loo fahmi karo. Si kastaba ha ahaatee, ka hor inta aanan u keenin buugga gabagabada, si kastaba ha ahaatee, waa in aan jeclahay in aan akhriyo ku baraarujin soo dhaweynta loo sameeyay buugaag Ingiriisi ugu horeysay, iyo sidoo kale daabacaado kale aan.

Nuqul ka mid ah warqaddayda ku socota madaxda iyo madaxda kale ee madaxda adduunka

Fadlan i maamuus adiga oo aqbala nuqul ka mid ah buuggayga oo ciwaankiisu yahay "Cunid Ceyriin". Waxaan si dhab ah u rajaynayaa in aad suurto gal u noqon doonto in aad saacado yar oo ka mid ah saacadahaaga qaaliga ah u hurto u fiirsashada buugga.

Marka loo eego cuntada karsan sida nafaqeynta caadiga ah ee bini'aadamka, bini'aadamka guud ahaan waxay si indho la'aan ah u qaadeen wadadii dhimashada ee baabi'inta.

Qaadashada fikradaha iyo soo jeedinta lagu sharraxay buugga waxay noqon doontaa mid faa'iido weyn u leh daryeelka ummaddaada.

Nuqullo kooban oo laga soo saaray jawaabaha ayaa la helay:

Warqad ka timid Mudane Amir Abbas Hoveyda, Ra'iisul Wasaaraha Faaris:

Tehran, Oktoobar 18, 1965

Mr. AT Hovanessian,

"Waan helay warqadaada iyo buuggii aad la dirtay. Anigoo ka qoomameynaya xaqiiqda ah in cadaadiska shaqada oo xad dhaaf ah awgeed ilaa dhowaan aanan awoodin inaan helo waqti firaaqo ah oo aan ku akhriyo buuggaaga, aad ayaan kaaga mahadcelinayaa inaad ii soo bandhigtay."

(Saxiix) AMIR ABBAS HOVEYDA, Ra'iisul Wasaare.

***

Safaaradda Mareykanka, Juun 29, 1964.

Mudane Aterhov:

Warqadaada March 28, 1964, ee ku socota Madaxweyne Johnson waxa laga helay Aqalka Cad, iyo sidoo kale nuqulka lifaaqan ee buuggaaga, 'RAW-EATING'.

Safaaradda waxaa la faray inay idin soo gaarsiiso warqadda Madaxweynaha mahadnaqa fikirkaaga aad siisay fursad uu ku arko buuggaaga.

WALTER G. RAMSAY,

Kaaliyaha shaqaalaha Safiirka, Tehran.

***

Windsor Castle, Abriil 27, 1964

Gacaliye Mr. Aterhov,

Waxaa la igu amray boqoradda inaan kaaga mahadceliyo warqadda aad u dirtay The Prince of Wales, iyo nuqulka buugga aad qortay.

Boqorada waxay kula noqotay inay aad ugu wacnayd inaad buugan u soo dirto wiilkeeda, anna waxaan kuugu soo dirayaa mahadnaqa Boqorada.

MARY MORRISON, Windsor Castle, Lady-in-Waiting, England.

***

Paris, 29 AVR. 1964kii

Monsieur,

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez cinwaanka la hiigsanayo.

Monsieur le President de la Republique m'a chargé de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.

(Saxiixa) Xoghaye Particulier.

***

Moscow, Juun 21, 1964.

Gacaliye Mr. Aterhov,

Waxaan mahad-naqsiinayaa rasiidka buuggaaga 'CUNTO CIINI AH waa mabda'a Nafaqeynta', kaas oo aan si xiiso leh ula socdo.

S. KURASHOV, Wasiirka Caafimaadka Dadweynaha, ussr.

***

Phnom-Penh, le 9 Janvier, 1965

Monsieur,

Waad ku mahadsan tahay daacadnimada 'RAW-cunida' ha u oggolaanin auteur iyo inaad ku shubto khibradaha iyo waayo-aragnimada que vous poursuivez sur l'alimentation.

Avec tous mes dhiirigelinta waan jeclahay, Monsieur, l'asurance de ma haute tixgelin.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Chef de l'Etat du Cambodge.

***

Phnom-Penh, 11" Agoosto, 1964.

Gacaliye Mr. Aterhov,

Anigoo aad u faraxsan ayaan helay buuggaagii cajiibka ahaa ee cinwaankiisu ahaa 'QAYNIIN-CUNTO'. Magaca buuggu waxa uu i siinayaa xiiso qoto dheer oo ku saabsan waxa ku jira.

Kadib markaan dhex maray kitaabka waxaan ku qancay dhamaan xaqiiqooyinka aad kitaabka ku qortay...

Buuggu aad buu qaali iigu yahay. Waxaan kuugu hayaa xusuus aan la ilaawi karin.

Hadda, waxaan kaa codsan karaa ogolaanshahaaga inaan buugan u turjumo luqadda Cambodia si uu faa'iidada ugu weyn u siiyo qarankayga. Waxaan rajeynayaa in daah-furkaaga cusub ee sayniska cusub uu ka dhigi doono weji cusub oo ku aaddan badbaadada aadanaha guud ahaan.

CHUON NATH JOTANNANO,

Madaxa Sare ee Raaxada ee Cambodia.

***

Phnom-Penh, iyo 25 Juillet, 1964.

Monsieur,

Soo dhawaynta eedaysanaha de votre manuel `RAW-EATING' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

NORODOM KANTOL,

Le President du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

Guriga Caddaanka, Juun 1, 1964.

Gacaliye Mr. Aterhov,

Waad ku mahadsan tahay inaad ii soo dirtay nuqul ka mid ah buuggaagii dhowaa.
waan eegayaa

dhawr saacadood oo bilaash ah oo aan fursad u heli doono inaan ku akhriyo
faahfaahinta qaar

RICHARD W. REUTER, Kaaliyaha Gaarka ah ee Madaxweynaha iyo Agaasimaha Food For Peace, US

***

Luxembourg, May 13, 1964.

Mudane,

Sarreeyodooda Boqortooyada Grand-Duchess iyo Dhaxalka, Grand-Duke of Luxembourg, waxay iga rabaan inaan qiro helitaanka warqadda naxariista leh ee 23-kii Maarso 1964, oo aad ugu soo dirtay iyaga buuggaaga 'Cidhi-Cunid'.

Madaxdooda Boqortooyadu aad bay u taabatay dareenkan naxariista leh waxayna igu amrayaan inaan kuu soo diro. Aad ayey ugu mahadsan yihiin. Waxay u akhrin doonaan buuggaaga si aad u xiiso badan.

Major Germain FRANTZ, Aide-de-Camp.

***

Taiwan, Agoosto 18, 1964.

Mudane Hovannessian,

Waxaan si xiiso leh u akhriyay warqadaada 12-ka May oo ay weheliso mugga ku lifaaqan 'cunista ceyriin'. Waa tallo soo jiidasho leh oo aad u soo jeedisay guud ahaan aadamaha, waxaanan filayaa inay mudan tahay in si taxadar leh looga fiirsado inta u danaynaysa caafimaadka nafteena iyo jiilasha soo socda. Fadlan iga aqbal mahad-naqnimadayda sida wanaagsan ee aad muggaan iigu soo dirtay.

CHEN CHENG, Ra'iisul Wasaaraha Jamhuuriyadda Shiinaha.

***

Tehran, le 18 Oktoobar, 1964.

Cher Monsieur,

Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une lettre du Xoghaynta Guud ee Madaxtooyada de la RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmee la soo dhawaynta du livre RAW-cunista' dont vous avez eut l' amabilite d'envoyer ama Madaxweyne Tito.

Le Secretariat General vous remercie codialement, au nom du Madaxweyne Tito, shub votre aimable envoie.

VLADIMIR MILOVANOVIC, Conseiller.

***

Guriga Gaadiidka, London, 29-kii Abriil, 1964kii.

Mudane Hovannessian,

Aad bay kuugu roonaaday inaad ii soo dirto nuqul ka mid ah buuggaaga 'RAW-EATING', waxaan qaadan doonaa fursadda ugu horreysa ee barashada mabaadi'da cuntada ee aad soo gudbiso.

AL WILLIAMS, Xoghayaha Guud,

XISBIGA SHAQADA

***

Washington, May 15, 1964.

Gacaliye Mr. Aterhov,

Waad ku mahadsan tahay nuqulka buuggaaga, Ceyriin-cunista', oo aan dhawaan helay. Waxa ku jira waa la xusay, waxaanan ka mahadcelinayaa sida wanaagsan ee aad u soo dirtay.

JOHN M. BAILEY, Guddoomiyaha GUDDIGA DIMOQRAADIYADA QARANKA.

***

Berne, Febraayo 26, 1964.

Mudane,

Waanu qiraynaa helitaanka oo aanu rabno inaanu kaaga mahadcelino koobiga buug-yarahaaga oo cinwaankiisu yahay:

Ceyriin-cunid (sahan guud). Qof kastaa waa inuu aqoonsadaa alaabta ceeriinka ah ee jirkiisa,' taasoo aan si xiiso leh u akhrinay.
Anaga oo bogaadinaya

ADEEGA CAAFIMAADKA FEDERAALKA EE FEDERAALKA SWISS,

Madaxa Xakamaynta Cunnada, RUFFI.

***

Port-au-Prince, bishii Luulyo 16, 1964.

Gacaliye Mr. Aterhov,

Aad baad ugu mahadsantahay buugaag cinwaankiisu yahay 'Cunid Ceyriin'. Buugani waa in la akhriyaa dabo ilaa dabo waayo waxa uu wax ka qabtay mushkilad faa'iido u leh dalkayga guud ahaan.

Waxaan rajeynayaa in taladaada buuggu ay buuxin doonto shuruudaha oo dhan oo noqon doona iibiyaha ugu fiican sanadkan.

WAAXDA DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DE LA POPULATION, GERARD PHILIPPEAUX, XOGHAYAHA

GOBOLKA,

Jamhuuriyad d'Haiii.

***

Berlin, Juun 4, 1964.

Gacaliye Mr. Aterhov,

Madaxweynaha Jamhuuriyadda Dimuqraadiga ah ee Jarmalka, Walter Ulbricht, wuxuu si kal iyo laab ah ugu mahadcelinayaa buug-yaraha aad u soo dirtay.

Sida caadiga ah hadalladaada waxaa laga yaabaa in si faahfaahsan loo dhaleeceeyo - inteeda badan Sida xaqiiqada ah in aan ka sarreeyo dhammaan welwelka takhasuska leh: dhakhtarka, saynisyahanka nafaqeynta, iwm. Si kastaba ha ahaatee, waxaan aad kuugu raacsanahay in dadaal kasta la sameeyo si loo keeno nidaam nafaqo leh.

Dawladda Jamhuuriyadda Dimuqraadiga ah ee Jarmalka, gaar ahaan Wasaaradda Caafimaadka, ayaa fiiro gaar ah u leh su'aashan. Si loo abuuro hab nololeed caafimaad leh, guddi ayaa la sameeyay halkan goor dambe, mid ka mid ah walxaha ay ka mid yihiin faafinta mabaadi'da saxda ah ee nafaqada.

HUTH, La-taliyaha Sare, Madaxa Dawladda.

***

La Habana, 24 de agosto de 1964.

Qiyaasta dhakhtarka:

Acuso recibo de su amaable envio del libro 'Ceeri-cunid', gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia en esta materia nos trasmite su'aal interneedka.

Dr. JOSE R. MACHADO 'VENTURA, MINISTRO-DE SALUD PUBLICA, Cuba.

***

La Paz (Bolivia), Luulyo 10, 1964.

Aad baad ugu mahadsantahay koobiga tafatirka ah ee buuggaaga 'Cunitaanka Ceyriinka'. Wali maan akhriyin, oo cutubyada qaar uun baan dul maray. Fikradaha aad ku sheegayso waa kuwo kicinaya in kasta oo la isku khilaafsan yahay. Weli ma joogo meel aan ka faalloodo, laakiin waxaan rabaa inaan ku ogeysiiyo soo dhaweynta buuggaaga iyo xiisaha uu igu kiciyay.

Dr. GUILLERMO JAUREGUI G. Wasiirka Caafimaadka Dadweynaha.

***

Beograd, Abriil 20, 1964.

Tani waa in aan kaaga mahadceliyo inaad ii soo dirtay nuqul ka mid ah buugaaga oo cinwaankiisu yahay 'RAW-EATING', kaas oo runtii kicin doona xiiso weyn kuwa ka walaacsan dhibaatooyinka nafaqeynta ku filan.

MOMA MARKOVICH ***, Xoghayaha Dawlada Dhexe ee Caafimaadka iyo Siyaasadda Bulshada***

***

Waxaa kaloo la helay waraaqo dhiirigelin iyo mahadnaq isugu jira laga soo bilaabo shakhsiyaadka soo socda:

Boqoradda Netherlands; Boqorka Denmark; Boqorka Iswiidhan; Boqorka Belgium; Antonio Segni, Madaxweynaha Jamhuuriyadda Talyaaniga; Adolf Scharf, Madaxweynaha Austria; Fransico Orllch, Madaxweynaha Costa Rica; S. Radhakrishnan, Madaxweynaha Hindiya; de Lisle, Guddoomiyaha Guud ee Australia; Urho Kekkonen, Madaxweynaha Finland; Eamon de Valera, Madaxweynaha Ireland; P. Van de Calseyde, MD Agaasimaha Ururka Caafimaadka Adduunka, Copenhagen, Denmark; Miss la Marsh, Wasiirka Caafimaadka Qaranka iyo Daryeelka, Kanada; CH. Shapirah, Wasiirka Arrimaha Gudaha, Israel; Alfonso Ponce Archila, Wasiirka Caafimaadka, Guatemala; Abbebe Retta, Wasiirka Caafimaadka Dadweynaha, Itoobiya; Yuichi Saito, Madaxa Xiriirinta, Wasaaradda Caafimaadka iyo

Welfare, Tokyo; Shri Mohanlal Vyas, Wasiirka Caafimaadka iyo Shaqada, Gujarat, India; MacEntee, Wasiirka Caafimaadka, Ireland; Marga AM Klompe, Wasiirka Caafimaadka, Netherlands; Giorgio Borg Olivier, Ra'iisul Wasaaraha Malta; Gudrun Sanz iyo Elsie Waerndt, Nobel Foundation, Sweden; J. Grimond, Leater of the Liberal Party London; Pierre Werner, Ra'iisul Wasaaraha Luxembourg; Sean F Lemass, Ra'iisul Wasaaraha Ireland; Robert G. Menzies, Ra'iisul Wasaaraha Australia; Mehdi Nawaz Jung, Guddoomiyaha Gujarat, India; Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, Guddoomiyaha Madras, India; SK Patil, Wasiirka Cuntada iyo Beeraha, Hindiya; PC Sen, Madaxa Wasiirka Galbeedka Bengal, India; William Gopallawa, Guddoomiyaha Guud ee Ceylon; Lester Pearson, Ra'iisul Wasaaraha Kanada; Sampurnanand, Guddoomiyaha Rajstan, India; Shri Partap Singh Kairon, madaxa wasiirka Punjab, India; Robert Fraser, Maamulka Telefishanka Madaxa Banaan, London: Mr.

Sarnoff, Madaxweynaha, Shirkadda Warbaahinta Qaranka, New York, iyo wixii la mid ah ku…

Wadamo badan baa waraaqo loo diray balse sida aad ogtihiin waxa qaar ka mid ah waraaqahaas loo diri jiray siyaasiyiinta dalalka taagta daran ee gaajada iyo faqriga iyo dhibaatooyinka kaleba ka haysta siyaasaddooda beenta, khatarta ah iyo xornimada diidka ah, markaa haddii ay wax ka beddelaan qaabkooda. oo dadkooda u gargaara markaasay noqon karaan ummad horumarsan oo hodan ah oo nabad ah. Veganism ceeriin ayaa fure u ah iyaga haddii ay beddelaan jidkooda.

Ogeysiiskan soo socda ayaa lagu daabacay xubinta rasmiga ah ee Ururka Vegan Society, Great Britain (Sebtembar 1964): "Luminta naxdinta leh ee wiilkiisa 10-jirka ah iyo gabadhiisa 14-jirka ah waxa uu u yimid inuu ogaado nafaqo aan dabiici ahayn, Arshavir Ter Hovannessian ayaa sameeyay daraasad qoto dheer oo ku saabsan cuntada - natiijadu waa 'RAW-EATING', buug yar (7/2d) waan ku faraxsanahay inaan ka helnay Tehran.

Si lagu qanci karo ayuu u baabi'iyaa ku dhawaad dhammaan fikradahayadii hore ku saabsan cuntada, iyo xitaa vegans, oo leh cuntadooda la kariyey, waxaa laga yaabaa inay dareemaan xoogaa gariir.

Ma jiro wax macno darro ah oo ku saabsan fiitamiinnada la isku qurxiyo oo laga yaabo in uu si toos ah ugu dheggan yahay cuntada ceyriinka ah waxa laga yaabaa inuu muujiyay habka ku wareegsan fiitamiin B12 iyo fiitamiinnada kale ee 'muhiimka ah'.

Ma bixin karno doodiisa, laakiin gabadhiisa, lix jir ah Anahit, oo aan waligeed cunin in yar oo cunto karsan ama naafo ah nolosheeda, ayaa caddayn muuqata u ah waxtarka cuntada uu sameeyay, oo aan halkan ku soo qaadaneyno. "

Kadibna waxay daabacaan, gabi ahaanba, lifaaqa la bixiyay dhamaadka buug, iyo sidoo kale sawirka Anahit.

***

Wilmslow, 20-kii Abriil, 1964:

Aad baad ugu mahadsan tahay naxariistaada aad u soo dirtay nuqul ka mid ah Ceyriin-cunista'. Waxaan hubaa in fikraddu ay asal ahaan wanaagsan tahay, waxaanan ognahay tayada hagaajinta ee baaxadda leh ee cuntada ceyriinka ah.

Haddii aad jeceshahay inaad ii soo dirto sawirka gabadhaada qaaliga ah ee Anahit (sida ku qoran jeldiga dambe), waan ku farxi doonaa inaan ku daabaco khudaar Ingiriis ah dabayaaqada sanadkan oo ay la socdaan lifaaqa buuggaaga.

GEOFFREY L. RUDD, Xoghayaha & Tifaftiraha, BULSHADA Khudaarta

Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, England.

***

Malaga, May 28, 1965.

Saaxiibka qaaliga ah,

Fadlan noo soo dir hal mar daraasiin koobi oo ka mid ah buugaaga wanaagsan ee 'Cunidda Ceyriinka'. Waxa aanu si degdeg ah u diri doonaa xawaaladaha marka la dalacsiiyo, qiimaha dib-u-iibka. Waxaan sameyn doonaa safar muxaadaro ah oo England & Wales Dayrtan, waxaana rajeyneynaa inaan u isticmaalno buugga si wanaagsan halkaas.

H. JAY DINSHAH, Madaxweynaha, Ururka VEGAN SOCIETY, H.Jay Dinshah, Pres. Malaga, New Jersey, Mareykanka

***

Wiilka geeriyooday ee Dr. Bircher-Benner, Dr. Ralph Bircher, ayaa galiyay a maqaal hogaaminaya lix bog oo ku yaal DER WENDEPUNKT, oo ah xubinta Bircher-Benner Clinic ee Zurich (May, 1964), oo hoos timaada cinwaanka "Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung" (Dhammaan ama Waxba-Doctrine of Nafaqada), oo si qiyaas ahaan loo soo koobay sida soo socota:

"Laba gees oo kala duwan oo adduunka ah, laba gebi ahaanba iska soo horjeeda caqiidooyinka nafaqeynta ayaa la soo bandhigay. California, tijaabo-yaqaan lagu magacaabo Wirnitz ayaa ka soo saaray budo nafaqo oo aan dhadhan lahayn oo ka kooban 48 kiimiko oo isku jira. 'Cunnadan' macmalka ah wuxuu ku sameeyaa tijaabooyin 18 dembiilayaal ah, isagoo aan sugin natiijada, wuxuu si diyaar ah u soo bandhigay rajada suxufiyiinta oo dhan si degdeg ah." Ka dib markii uu wax yar ka hadlay caqli-xumada ninka loogu yeero saynisyahan, dib-u-eeguhu wuu sii wadaa. Dhanka kale, waxaan miiska dib-u-eegista ku haynaa buug yar oo ka soo horjeeda waxbarid ku saabsan nafaqeynta, oo ka dhigan 'Dhammaan ama waxba' Ingiriisi aad u fiican waana soo koobid laba mug oo Armenian ah oo waaweyn.

Mid ka mid ah wuxuu u arkaa in joogitaanka wiilka dhaqanka sare ee hore ee Aryana. Isaga oo aan kalsooni isku qabin ... waxa uu u taagan yahay nafaqada khudradda saafiga ah sida ugu dabiiciga ah iyo cuntada kaliya ee saxda ah ee bini'aadamka, iyo da'deena tanaasul-raadiska ah wuxuu tan ku sameeyaa sida cusub, qummanaanta qumman ee bini'aadamka oo dhan oo suurtogal ah. waxay bixinaysaa si loogu turjumo buuggaas yar Jarmal."

Ka dib markaan mid mid u soo koobo qodobbada muhiimka ah ee fikradayda, qoraagu wuxuu xusayaa xaqiiqooyin cilmiyeysan oo aniga ii hiilinaya;

"Horta afartan sano ka hor Walter Sommer wuxuu la yaabay sababta Bircher-Benner uusan ilaa hadda u socon fikradiisa ah inuu ku dhawaaqo cuntada ceyriinka ah ee nafaqada kaliya ee aadanaha. Taageerada Aterhov waa xaqiiqda sida laga soo xigtay baaritaanadii ugu dambeeyay (Reader's Digest, January, 1964)

nin run ahaantii waxa uu ku noolaa (ku dhawaad saafi) nafaqaynta khudradda cayriin milyan iyo badh, sidaas awgeed, waxa laga yaabaa in la qiyaaso, in uu gaadhay horumarkiisii ugu sarreeyay ee dabiiciga ah. In ay guushu Aterhov yihiin xaqiijinta cajiib ah ee la'aanta-maalin dheelitirka u dhexeeya nafaqooyinka iyo fiitamiinada, 'baahida kiciya', 'muddada daahitaanka (Dammerungszone) ee caafimaad darro', doorka 'dhulka' ee cudurrada faafa, dhaqaalaha weyn ee dheef-shiid kiimikaad inta lagu guda jiro nafaqada khudradda cusub, ka sarreeya bayoloji ee borotiinada khudradda, gaar ahaan in cuntada ceyriin, daacadnimada nafaqooyinka, taas oo waa in aan marnaba la xanaaqin, iyo rajada ah ee nafaqada sida wejiga cunto yari adduunka oo dhan. ”

Sida laga soo xigtay dib u eegista, nimanku waxay mowjeeyaan labadaas tiir ee darafyada dhexdooda. Ra'yigiisa waxay u malaynaysaa inay sax tahay "inaan waligiis dhexda ku nasan." Wuxuuna kula talinayaa akhristaha inuu aad ugu dhawaado Aterhov marka loo eego Wirnitz.

***

Ashingdon, Rochford, Febraayo 28, 1964.

Mudane,

Waad ku mahadsan tahay aragtida buuggaaga Ceyriin-Cunid'. Hadii aad taqaan liiskayaga Daabacaada waxaad ogaan doontaa inaan si niyad ah ugu raacsanahay fikradaada aasaasiga ah. Waxaan si buuxda ula dhacsannahay aragtidaada, waxaana lama huraan ah, iyadoo la eegayo hawlaha Shirkaddan, aan ku raacno natiijooyinkaaga.

Waxaan jecelnahay habkaaga mawduuca cuntada carruurta. Aad bay u badan tahay wanaagsan runtii. Waa run in ilmaha yari uu dhadhankiisa dabiiciga ah u yeesho midhaha cayriin si ula kac ah loogu weeciyo cuntada la kariyey. Waxaanan ku bogaadinaynaa sidaad u daawaynayso mawduucaaga, waayo, gudaha 53 bog, waxa hubaal ah in aad u keentay in aad doodaha oo dhan ku anfacdo, hadday tahay dhinaca nolosha caafimaadka leh, ama ka adkaanta iyo/ama ka hortagga cudurrada, iyo qaadashada xisaabta ku darso

Saamaynta caafimaadka iyo dhaqaalaha, xitaa taabashada natiijada anshaxa ee adduunka oo dhan.

...Nasiib daro kuwa waxtar u leh bini'aadminimada ma helaan abaal-marin iyo abaal-marin kale ilaa ay ka shaqeeyaan 'samaynta' mooyaane. Haddii kale waxa aan qofku samayn karin xitaa toban meelood oo meel boqolaal kun oo rodol ah oo ay ugu deeqaan 'cilmi-baaris' saynisyahano kuwaas oo inta badan kaliya sawira meelo banaan ah wakhti ka dib, xitaa haddii natiijooyinka aysan dhab ahaantii waxyeello u geysan.

Shirkadda CW Daniel waxay xadidan tahay Ashingdon, Rochford, Essex, England.

***

Mexico, DF Abriil 23, 1964.

Mudane Hovannessian:

Waxaan hadda helnay buuggaagii CIINI-cunista' oo keliya a milicso, Waxaan garwaaqsaday inay tahay arrin xiiso leh oo aad runtii qabanayso shaqo fiican oo isku dayaysa inaad dadka ka dhaadhiciso in waxa ugu wanaagsan oo dhan ay tahay inaad raacdo dabeecadda iyada oo aan la helin wax ka beddel aan macquul ahayn oo aadanaha ku sameeyay.

Ing. CARLCS PRIETO LOSANO. Maamulaha Guud. INTER - AMERICAN ASSN. EE Injineerinka Fayodhowrka, Alfonso Herrera, 11-103, Mexico 4, DF

***

Friends House, Abriil 13, 1964.

Buugaaga Ceyriin-cunista' wuxuu u yimid Golaha Adeegga Saaxiibada waxaana xiisaynayay inaan akhriyo. Waxa aan u soo diri doonaa Maktabada Saaxiibada Khudaarta, halkaas oo aan filayo in ay faa'iido u leedahay kuwa kale.

Waad ku mahadsan tahay shaqada wanaagsan ee aad ku samaynaysay qoraalkaaga iyo sida aad ugu noolayd habkan fudud ee cuntooyinka dabiiciga ah ee cayriin. Waxay iila muuqataa calaamad rajo ah quudinta adduunka iyo nabadda dhulka. waan aaminsanahay

waa inuu naga dhigaa mid aad u nugul iftiinka ruuxiga ah. Hadda waxaan ahay 'vegan' (qudaar, ma qaadanayo ukun, caano, malab iwm.), markaa waxaan qiimeeyaa soo jeedintaada, waxaanan uga mahadcelinayaa in dad badan ay u imaanayaan inay tani tahay hab nololeed sax ah. Hadda waxaa jira bulshooyin kala duwan, bani'aadamnimo kuwaas oo ah khudradda iyo nabadda jecel, kuwaasna waa inay gacan ka geystaan midnimada adduunka.

QUEENIE DAWE, Friends House, Euston Rd. London, NWI

***

Israa'iil, Janaayo 22, 1965.

Mudane,

Ka dib markaan akhrino buuggaaga Ceyriin-cunidda ', waxaan jeclaan lahayn inaan akhrino buugaagtaada kale ee Ingiriisiga ah... Haddii dadku kaliya ku fikiri lahaayeen oo ay fahmi lahaayeen inay ka caafimaad badnaan karaan oo ay ku faraxsan yihiin haddii aysan jirin dhammaan qashinka ay qaadayaan jidhkooda! Waxaad tahay nebi waqtigeena.

M. NEZAH, Dr. Of Naturopathy, Pres. Israel Naturopathic assn.
Nezah Estate, Mishmar Hashiv'a, Israa'iil.

***

Mudane:

Waan akhriyay buuggaaga Ceyriin-cunista' aadna waan uga helay. Aad bay u xiiso badan tahay dhinac walba, waayo cuntada waa in la cunaa sida dabeecaddu u soo saarto.

Qodobbadaada aasaasiga ah waxay la mid yihiin kuwa aan ku adkaystay buugaagteyda iyo qoraalladayda, waa hore... Waxaan jeclaan lahaa inaan u turjumo Isbaanishka, haddii aad aqbasho fikradda. Haddii aadan dhibsan, fadlan ii soo dir nuqul naftayda ah. Waxaan dib u eegis ugu samaynayaa majaladda Isbaanishka: Bionomia, oo lagu daabacay Madrid, Spain...

A. Severon, Dr. ee Naturopathy, Colunga, La Riera, Spain.

***

Boston, Luulyo 5, 1966.

Salaan Mudane Aterhov:

Lifaaqa waxaad ka heli doontaa toban doollar toddobo buug-yarahaaga ah oo ciwaankoodu yahay Ceyriin-cunid'. Tani waxay ka tagi doontaa hadhaaga saddex dollar si aad u daboosho kharashka boostada inta ugu badan ee warqaddaada No.1 inta aad awooddo.

Aad ayaan u xiisaynaynaa wargelintaada 1-aad sababtoo ah waxay ujeedadeenu tahay inaan nuqul ka mid ah boostada ugu dirno dad badan oo wax noo soo qora dhibaatooyinkooda caafimaad. Waxaan dareemaynaa hubaal inay dad badan u noqon doonto barako.

Waanu u mahadcelin doonaa haddii aad na siiso fasax aan ku samayno nuqullo mimeograph ah oo ah wargelintaada 1, dabcan, ma tixgelin doonno inaan tan samayno fasax la'aanteed. Haddii ogolaanshaha nala siiyo hal kelmad ku dari mayno ama ka goyn mayno. Waxaan nahay Urur aan faa'iido doon ahayn, waxaanan si dhab ah u dooneynaa inaan caawinno bini'aadamka dhibaateysan si ay dib ugu helaan caafimaadkii ay dabicigu na rabtay inaan helno. Waxaan ku qanacsanahay inaad sidoo kale ku dhiirigeliso rabitaan isku mid ah.

Waxaan rajeynayaa, gacaliye Mr. Aterhov, inaad tan siin doonto dareenkaaga gaarka ah oo aan kaaga maqlo boostada hawada isla marka ay kugu habboon tahay inaad sidaas sameyso. Waxaan sidoo kale aad ugu mahadcelin doonaa haddii aad ku soo lifaaqdo dhowr ka mid ah warqaddaada lambar 1 warqaddaada hawada."

Aasaasaha, THE RISING SUN, FOUNDATIONAL CAAFIMAAD QARANKA, CILMIGA CILMIGA.

Waxaa la abaabulay 1908 sida "Bulshada Cilmi-baarista Aasaasiga ah" ee Nicola Tesla, Thomas Edison iyo Francis Richards. ANN WIGMORE, DD Madaxa fulinta, 25 Exeter St. Boston

***

Los Angeles, Juun 23, 1966.

Gacaliyahayga Frater:

Qoraagu waxa uu dhawaan gacanta ku dhigay buugaag aad u qoran oo iftiimin leh, ciwaankiisuna yahay Ceyriin-cunid, aad buuna ugu riyaaqay aragtidiisa. Wuxuu rabaa inuu ku siiyo hambalyadiisa daacadda ah bandhiggan la bartay, gaar ahaan taageerada geesinimada leh iyo taageeradaada cunista cuntooyinka dabiiciga ah ee aan la karinin.

Nidaamkan cuntada ayaa muddo dheer si dhab ah loogu diiwaan geliyay, dhab ahaantii, markii uu ku hawlanaa soo saarista qalabka daweynta elektro-magnetic, wuxuu u qoray dhowr cunto oo loogu talagalay dhakhaatiirta iyo kalkaaliyayaasha qiyaastii 40 sano ka hor ama intii lagu jiray 1926, kuwaas oo ku taliyay sarraynta 'ceeriin' cuntooyinka ku jira cuntada maalinlaha ah...

Qoraagu waxa kale oo uu cilmi-baadhis dheer ku sameeyay dhinacyada is-daba-marineed ee elektromagnetic-ka iyo shucaaca, ka dibna maaddooyinka muhiimka ah ee kimistariga beeraha, oo aan ku koobnayn oo keliya tiro ahaan, laakiin shuruudaha tayada leh si loo daboolo baahiyaha naxdinta leh ee bani-aadmiga maanta.

Kahor intaanan sii wadin, laga yaabaa inaan ku waydiino mid ka mid ah kuwii hore mugga waxaa lagu qoray Ingiriis? Waxaa la arkay in mid ka mid ah lagu daabacay Armenian. Haddi ay sidaas tahay, qoraagu waxa uu jeclaan lahaa in uu barto si la mid ah si uu u hubiyo in si buuxda loo fahmo shaqadaada bini'aadantinimo ee sharafta leh.

Tusaale ahaan, waxaa laga yaabaa in la sheego in qoraagu u huray waqti badan iyo dadaal badan si loo dhamaystiro qoraal dhamaystiran, kaas oo ku saabsan gabagabada, ciwaankiisu yahay Badbaadinta Sare ee Aadanaha, kaas oo runtii daboolaya mawduuc qoto dheer...

Intaanan hammigaa joojin, qoraagu ma sheegi karaa in buuggaagu yahay wax la qiimeeyo oo wax ku soo kordhinaya aadamaha uuna mudan yahay akhris iyo daraasad baahsan? Bani’aadamku waxa uu ku guul daraystay in uu ku xisaabtamo in nolosha dhirtu ay tahay warshadda cuntada ee kaliya ee lagu qanco, isla markaana neefka iyo isaguba aanu jiri karin geedka la’aanteed, si uu u abuuro una bixiyo qaab la isku miisaaman yahay macdanta iyo nuxurka muhiimka ah ee ku jira xaalad organic ah si uu u quudiyo. Wuxuu u muuqdaa inuu weli tixgelinayo

'Ceyriin' sida aan sifeynin, cayriin, aan ku habboonayn oo aan diyaar u ahayn isticmaalkiisa ama ku raaxaysiga...

Sida uu Dr. Alexis Carrel u qoray dhowr sano ka hor: 'Raggu ma raaci karaan ilbaxnimada casriga ah inta ay ku jiraan marxaladda hadda jirta, sababtoo ah way sii xumaanayaan. Waxa aad u soo jiitay quruxda culuumta maaddada aan shaqaynayn. Ma aysan fahmin in jirkooda iyo miyirkoodu ay hoos yimaadaan sharciyada dabiiciga ah, oo ka mugdi badan, laakiin sida aan la dabooli karin, sida sharciyada adduunka (astral). Midkoodna ma aysan fahmin in aysan ku xad gudbi karin sharciyadan iyada oo aan la ciqaabin. Sidaa darteed, waa inay bartaan xiriirka lagama maarmaanka u ah koonka koonka, dadka walaalahooda ah, iyo nafahooda gudaha, iyo sidoo kale kuwa unugyadooda iyo maskaxdooda.
Haddii uu xumaado, quruxdii ilbaxnimada, iyo xataa haybadda koonka jireed, ayaa meesha ka baxaysa.
Dr. Carrel wuxuu inta badan tilmaamayaa xaqiiqda ah in dhismaha cusbitaalo aad u badan oo aad u weyn aysan ka gudbi doonin baahida loo qabo wax ka qabashada sababaha halkii ay si joogto ah ula tacaali lahaayeen saameynaha keligood.

Markaa wax badan ayaa inala gudboon si aynu u barano aadamaha oo aynu u soo noqono aasaaskii dabiiciga ahaa, caqli-galnimada iyo gudashada waajibaadka iyo waajibaadka ina saaran.

Dr. ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, Calif. USA

***

Allegany, NY Oktoobar 28, 1966.

Gacaliye Mr. Aterhov,

Mid ka mid ah buugaagtaada 'Cidhi-Cunid' ayaa gacantayda soo galay oo waan ahay aad ula dhacay waxa ku jira; si aad u badan, oo aan qaatay nidaamka Ceyriinka Cunista. Waxaan halkan ku leeyahay beer aan ku beero midhahayga, lawska iyo khudaarta si dabiici ah, waxaanan danaynayaa in aan dadka kale ku caawiyo Cunista Ceyriinka si aan u helo caafimaad dhamaystiran; Markaa aniga oo maanka ku haya waxaan kuu soo dirayaa qoraal bangi oo ah $20.00 si aad u daboosho bixinta 30 koobi

kitaabkaaga. Sidoo kale waxaan u mahadcelinayaa dhowr nuqul oo warqaddaada lambar 1 ah si aad u siiso saaxiibadayda...

Waxaan samayn doonaa wax kasta oo aan awoodo si aan u horumariyo buuggaaga gudaha dalkan maadaama uu iga caawiyay inaan helo hab wanaagsan oo caafimaad dhab ah. Waxaan ku leeyahay taageere weyn halkan Mareykanka waxaana ii huray sababta CAAFIMAAD WANAAGSAN xagga cunidda saxda ah iyo nolosha. Waxaan xubin ka ahay Ururka Nadaafadda Dabiiciga ah ee Maraykanka. Waxaan damacsanahay inaan sii wado faafinta injiilka Ceyriin-cunista' iyada oo loo marayo buuggaaga oo aan aaminsanahay inay u keeni doonto amarro badan oo badan oo tiro badan buuggaaga. Waxaan halkan ku leeyahay beer qurux badan, oo haddii aad timaaddo dalkan, waa lagugu soo dhawaynayaa inaad ii timaaddo oo aad ii joogto.

Mr.AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany, New York. Madaxweyne ee GOOD GUYS OF GLOBE *"Nabad: Rabitaanka Wanaagsan ee Ragga"*

***

Seeraha Dan, Sebtembar 1, 1966:

Saaxiibka qaaliga ah, waxaan ahay cuntadii khudradeed ee vegan iyo ceeriin, waan wacdiya oo baro tan. Waxaan ka helay warqaadkaada 1aad ee Buurta Sion Reporter oo aan gooyay oo dib u daabacay si aan bilaash ugu bixiyo... Miyaan cagahaaga ku tuntay anigoon ku waydiin, xaq ma ii leedahay inaan daabaco. Wax badan oo kuwan ka mid ah si aan bilaash ugu bixiyo saaxiibkay buka?... Waxaan haystaa buug qaali ah 'Nature The Healer' ee John T. Richter, laakiin waxaan u baahanahay inaan arko waxaad leedahay. Fadlan ii soo dir 'Cunaan Ceyriin', oo haddii ay tani la mid tahay Dabiicadda Daawiyaha waxaan u baahan doonaa in badan oo iyaga ka mid ah si aan u siiyo ragga ila socda. Sidoo kale waxaan ahay qoraa buug, laakiin ma ihi dhakhtar...

December 11, 1966:

Aad ayaan ugu farxay in aan helay buugaagta iyo warqadaada wanaagsan Waxaan raadinayay mid ka yar Nature The Healer. Ma jirto shaqo ka fiican in dadka loo iftiimiyo qiimaha cuntada ceyriinka ah. Waxaan filayaa in buuggaagu uu hadda u adeego baahiyahayga, sida buugga weyn, oo uu soo saaro waxyaabo badan oo wanaagsan sidoo kale. Haa, waan isticmaali karaa buugaagta aad soo dirtay... Waxaan u baahanahay qaar kale oo kaaga ah

buugaagta. Waxaan u socdaa safar adeegayaal ah oo Florida ah waxaanan isticmaali karaa buugaag badan oo ku saabsan socdaalkan. Waxaan rabaa inaan foomkan ku faafiyo cunista ceyriinka ah, waxaana sidoo kale la ii yeeraa inaan kiisaska qaarkood la wareego si aan ugu helo cunto cayriin ah. Hadda gabadhu waxay jiiftaa barta dhimashada, iyadoo ku dhow inay dhimato dhakhaatiirtu. Waxay iga codsanaysaa inaan ka caawiyo sidii ay cunto u heli lahayd, waxaan rajaynayaa inaan tan sameeyo dhawaan...

Mrs. IW Carroll, Box 240, Meadows of Dan, Va. USA

***

Israa'iil, Agoosto 22, 1966:

Aad u qaali ah Mudane Aterhov. Farxad weyn bay ii tahay in maanta aan dhammeeyey akhrinta buuggaagii wacnaa ee CAYNIIN-cunista'. Haddii aadanuhu maalin uun fahmi doono muhiimadda cuntada dabiiciga ah, tani waxay noqon doontaa bilowga waa cusub oo taariikhda nolosha aadanaha; waxay si fudud u noqon doontaa JANADA.

Ogolaanshiyahaaga, aan is baro. Magacaygu waa Joseph Razon, waxaan ahay 43 jir, waxaan imi Israel saddex sano ka hor waxaanan ka shaqeeyay dhaqtar ahaan Ururka Caafimaadka Kupat Holim. Kuma dareema farxad shaqo maalmeedkayga caadiga ah, sababtoo ah waxaa igu waajib ah inaan qoro daroogo (sumo). In kastoo aan isku dayo in aan qoro qaddarka ugu yar ee suurtogalka ah (primum non nocere), kuma qanacsani dhaqankayga sunta riixaya! Waa inaan shaqeeyaa sababtoo ah waxaan ahay nin xaasle ah! Xaaskayga ayaa reer Tehraan ah... Markii aan akhriyay buuggaaga, waxaan ku fikiray inaan kuu soo qoro oo aan ku weydiiyo inaad noo soo diri karto suugaan afka Faaris ku qoran xaaskaygii. Waxaan hubaa in haddii ay akhrido cuntada dabiiciga ah iyo saamaynta ay ku leedahay noolaha bini'aadamka, in aysan ku dhicin in ay quudiso ubadkeena (waxaan fileynaa ilmo) walxo dhintay!

Waxaan jeclaan lahaa inaan ku siiyo faahfaahin yar oo ku saabsan dhaqdhaqaaqyadayda Istanbul dhawr sano ka hor. Waxaan ahaa Xoghayaha Guud ee 'Turkish Vegetarian-Hygienist Society' waxaanan ka mid ahaa xubnaha ugu firfircoon dhaqdhaqaaqa. Halkaas Ururada Caafimaadka iyo Warshadaha Kiimikada waxay ku arkeen khatarta dhaq-dhaqaaqayada khudradda ee suntooda iyo Yuhuudi ahaan waxaan ahaa meesha ugu jilicsan ee ay u fududeeyeen inay burburiyaan. Iyaga

Waxyeelo aad u badan ayuu u geystay qofkayga, waxaana igu qasbanaaday in aan waligey ka tago dalkii aan ku dhashay, ee aan wax ku soo bartay iyo dadkiisa aan jeclaa. Laakiin waxay ahayd inaan imaado Israa'iil. Nasiib wanaag, halkan waxaan si xor ah uga hadli karnaa oo wax uga qori karnaa khudradda iyo nolosha dabiiciga ah. Waxaa jira in ka badan 20 takhaatiirta dabiiciga ah waxaanan sidoo kale leenahay tuulo khudradeed, AMIRIM, oo u dhow magaalada SATAAD ee buuraha Galiil!

Toddobaad ka hor waxaan booqday goobtan mar labaad, waxaan dareemayay farxad waxaanan doonayay inaan joogo oo aan ku noolaado halkaas. Laakin marka hore waa inaan xaaskayga qanciyaa. Fadlan, waxaan kaa baryayaa inaad ii soo dirto xoogaa suugaan ah oo ku qoran afka Faaris oo ku saabsan mowduuca.

Farxad bay ahayd in aan daawado sawirka ANAHIT, oo soo jiidasho leh iyo caafimaad qaba. Qofku wuxuu dareemi karaa caafimaadkeeda marka la eego kaliya sawirkeeda.

Noofambar 12, 1966:

Farxad ayey ii ahayd inaan helo buug-yarahaagii xiisaha lahaa ee Raw-Cunista' ee nooceeda Faaris. Waan kuugu mahadcelinayaa waxaana rajeynayaa in xaaskeyga ay si fiican u fahmi doonto mowduuca. Waxaan sidoo kale rajeynayaa in ilmahayga laga dhaafo waxyeellada cuntada la kariyey, ee aan dabiiciga ahayn!...In kasta oo aan ka shaqeeyo ururka caafimaadka, waxaan daryeelaa dadka doonaya inay raacaan hab nololeedka nadaafadda. Markii aan joogey Turkiga waxaan u daryeeli jiray bukaanadayda sidii nadiifiye dabiici ah. Hadda reer binu Israa'iil waa inaan marka hore nolol sameeyo, markaa waa inaan ka shaqeeyaa ururka caafimaadka.

Dhawaan ama hadhow waa inaan ka shaqeeyaa goobta daroogada la'aanta ah oo keliya. Laakin Haddii aan la helin goob caafimaad, tani ma noqon doonto mid ku filan oo lagu qanco, markaa annaga iyo dhakhaatiirta dabiiciga ah qaarkood waxaan raadineynaa dadka doonaya inay na caawiyaan! Waxaan rajeynayaa in mustaqbalka dhow aan wax badan kaaga sheego.

Dr. JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat- Malakhi, Israel

***

Baldwin Park, Cali. Abriil 14, 1966.

Saaxiibka qaaliga ah:

Waan ku farxay inaan ku arko maqaalkaaga ku saabsan Cunista Ceyriinka ee 'Mount Sion Reporter' ee Jerusalem, Israel. Tifaftiruhu waa walaalkay. Waan ku faraxsanahay inaad buuggiisa uga sheegtay warqaddiisa. Waxaan aad u xiiseynayaa suugaan badan oo ku saabsan cuntada ceyriinka ah, sidaas darteed waxaan soo dirayaa dalabkayga, oo ah kii ugu horreeyay, anigoo doonaya inaan faafiyo runtan aadka loogu baahan yahay.

Juun 20, 1966.

Waxaan helay buugaagtaada qiimaha leh. Waxay yihiin kaliya waxa aan u baahanahay... waan qiimeeyaa Buugaag aad u badan, waxaana rajeynayaa in dad badan oo dalal kala duwan ku nool ay heli doonaan maadaama aan nasiib u yeeshay inaan sameeyo ...

November 13, 1966. Waxaan ku faraxsanahay in aan hadda dalban karo qaar ka mid ah buugaagtaada, Ceyriin-cunista'. Waa waxa ay dadku u baahan yihiin. Waxaan rabay inaan u diro dalabkan wax badan dhaqso, laakiin waxaan sugay ilaa aan ka dhaafi karo lacagta. Waxaan filayaa in marka xigta aan si dhaqso ah u dalban karo, maadaama ay jiraan waxyaabo la ii hayo... kaligey ayaan noolahay, waxaan jiri doonaa 89 jir 5-ta Feberaayo 1967-kii, sidaas darteed ma bixi karo buugaagta oo aan u iibiyo sidii qof dhalinyaro ah ayaa awooday. Magacayga iyo cinwaankayga waxaan ku qorayaa buugaagta, waxaana amaahinaya kuwa akhriyi doona. Waxaan rabaa in buugaagtu ay wareegaan si aanan u siin karin inay seexdaan agagaarka guriga qof... Waxaan isku dayayay inaan raaco habka cuntada dabiiciga ah sida ugu fiican ee aan ogahay ku dhawaad dhammaan

labadii sano ee la soo dhaafay. Waxaan ka shaqeeyay beertayda duhurnimadii maanta oo dhan, mana daalin...

ORAF. CARPENTER, Calif. USA

***

Alberta, Abriil 9, 1966.

Mudane,

Waxaan ahay akhristaha 'Mount Zion Reporter', oo waxaan xiiseynayaa maqaalka 'Qiimaha Cunnada Ceyriinka'. Waxaan ahay 75 sano DHALIN, oo dabiiciyan waxaan jeclaan lahaa inaan ka faa'iidaysto tayada cuntada cayriin. Waxaan ahaa cayaaryahan maalmahii hore-laakin waxaan u huray cuntooyinka la kariyey.

Dhibaatadu waa in la helo nooca saxda ah ee khudaarta iyo miraha-oo ka madax banaan irbado macdanta, halkan Kanada.

GEORGE BAIN SUTHERLAND, Kanada.

***

Swansea, Maarso 1, 1964.

Gacaliye Mr. Aterhov,

Horaantii Janaayo, adigoo daawanaya barnaamijka 'Caawa' TV-gayga, waxa i iftiimiyay aragtida buuggaaga, iyo markaan maqlay dhawr qaybood oo laga akhriyay. Waxaan aad u jeclaa inaan haysto nuqul ka mid ah buuggaaga. Markaa waxaan u qoray BBC-da faahfaahinta lagama maarmaanka ah ee daabacaha, iwm. Hoogay, waxaa la ii sheegay, ugu dambeyntii, in aan dalkan laga heli karin. Si kastaba ha ahaatee, waxay ii soo direen ciwaanka kaliya ee ay haysteen, markaa waxaan go'aansaday inaan kuu soo qoro haddii aan kuugu mahadceliyo oo aan kuu rajeynayo inaad ku guulaysato faafinta fariintaada. Waan aqbalay, si adag, in qabatinka cuntadu uu yahay midka ugu waxyeelada badan dhammaan xumaanta. Waa maxay adduun ka duwan tani waxay noqon kartaa, haddii aadanuhu beddelo caadooyinka cunnada sida lagu booriyay buuggaaga. Tusaalahaagu waa dadaalka ugu sarreeya ee wanaagga aadanaha adduunka maanta. Salaamu calaykum—Nabigii ugu sarreeyay ee wakhtigan...

April 29, 1964. Alla maxaa maalin farxad leh arbacadii ina dhaaftay markii buuggii iyo warqaddii aad timid. Waa ay nuugtay, mararka qaarkoodna way iga naxday. Waxaas oo dhan ka sii sarreeya, waxa ay ii iftiimisay oo igu dhiirrigelisay mid cusub. Tan iyo markii aan yaraa, markii aan xafiday dhawr oraah oo ka mid ah dugsiga Axadda, waxaan raadiyay RUNTA. ('Oo waxaad garan doontaan runta, runtuna way idin xorayn doontaa). Baadigoobku wuxuu ii horseeday kaniisado kala duwan, Rationalism, ka dibna khudradda leh Dib-u-habaynta Cunnada iyo Daawaynta Dabeecadda iyo, ugu dambeyntii Theosophy oo leh kaliya la aqbali karo (aniga) sharaxaadda dhibaatooyinka nolosha-Karma iyo Reincarnation. Maxaa safar dheer ahaa. Oo halkan, ugu dambeyntii, markaan fiiriyo buuggaaga, waxaan dareemayaa 'THIS IS IT'. Waad ku mahadsan tahay hadiyaddan cajiibka ah, oo aad u qiimee warqadaada sidoo kale...

February 3, 1966. Farxad weyn bay ahayd in aan mar kale kaa maqlo, iyo in aan wax ka baro buug-yarahaaga guulaha badan ee ay gaadheen kuwa ku dayanaya tusaalahaaga Sannadkii 1964-kii waxa uu ku dhacay xanuunka neerfaha, waxana uu ku jiray cusbitaal dhimirka muddo gaaban. Wax yar ka dib markii uu soo baxay, waxaan awooday inaan u diro nuqul ka mid ah buuggaaga... Wuxuu u qaaday Ceyriin-cunida sida shinbiraha biyaha, oo wuxuu sameeyay soo kabasho cajiib ah. Waxa ay beddeshay dhammaan aragtidiisii iyo shakhsinimadiisii, oo hadda waxa uu horumar fiican ka samaynayaa waxbarashadiisa. Waa arday fanka wax ka barta Jaamacadda Manchester.

Mrs. Gena Harries, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, England.

***

Southsea, Febraayo 20, 1964.

Mudane,

Waxaa igu waajib ah haddii aad faahfaahin iga siiso sida aan ku heli karo buuga loogu magac daray 'RAW- EATING' ee uu qoray ATERHOV. Shirkadda British Broadcasting Corporation ee London ayaa i siisay ciwaankaaga markii ay igu wargeliyeen in aan buugga laga heli karin Ingiriiska. Waxaan aad u jeclaan lahaa inaan haysto nuqul.

19th March, 1964. Aad iyo aad ayaad ugu mahadsantahay buugaag ku saabsan Cunista Ceyriinka' oo aan helay Khamiistii ina dhaaftay, 12-kii March. Nuxurka buugaagu runtii waxa ay ii ahaayeen waxyi, buuggii ugu yaabka badnaa ee aan akhriyo baahiyaha iyo shuruudaha bani aadamka. Waxa kale oo aan ka fikiray sida daacadda ah iyo qalbi-kululaynta mawduuca buuggu uu ahaa mid dhan. Waxaan ka mahad-celinayaa muddada dheer ee daraasadda iyo muddada ay ahayd in la geliyo dadaalka diyaarinta iyo diyaarinta buugga. Tani waa hadal aad u liidata oo ku saabsan sida aan runtii u dareemayo, waxaanan ku dadaali doonaa in aan dadka kale xiiseeyo, laakiin ma noqon doonto hawl fudud in la ogaado waxa dadku ay yihiin iyo sida ay uga caga jiidayaan inay beddelaan caadooyinkooda, gaar ahaan cunista. kuwa. Si kastaba ha ahaatee, waxaan isku dayi doonaa inaan ku qanciyo oo aan u soo diro buuggaaga... Haddii aad xiisaynayso, waxaan ku ogeysiin doonaa waqti ka waqti sida ay wax u socdaan...

Marwo VM Snelling, 26 Victoria Rd. Southsea, Hants, England.

***

Santa Rosa, Noofambar 27, 1964.

Mudane,

Aad baan ugu farxay inaan akhriyo buuggaaga, 'Cunid-Cayriin', waxaanan aad u jeclaan lahaa inaan mid ii yeesho. Ka dib markii aan la sheekaystay laba ka mid ah saaxiibaday, sidoo kale, waxay danaynayaan inay helaan mid, markaa waxaan ku soo lifaaqayaa lacag dalbashada $4.50 saddex buug ... Waxaan aad uga walaacsanahay inaan helo buugaagtan ... waxaan ahay 100 boqolkiiba 'cunto cayriin', oo waxaan ku faafinayaa ereyga wanaagsan kuwa xiiseynaya. Cuntooyinka ceeriin ayaa badbaadiyay noloshayda.

Janaayo 21, 1965:

Markaan helo 15 koobi oo ah 'Cunid-Cunid'' oo ay ku lifaaqan tahay qaansheegad codsanaysa wadarta $10.00, waxaan ku lifaaqayaa qabyo-qoraalka bangiga ... "Runtii waxaan u mahadcelinayaa fursadda aan ku caawinayo dadka inay fahmaan lagama maarmaanka u ah cunista cuntooyinka ceyriinka ah, iyada oo loo marayo shaqadan weyn ee aad adigu leedahay. Waad ku mahadsan tahay.

Febraayo 2, 1965:

Nuqul ka mid ah 'Aan Nooleyno' Magazine adigaa iska leh si aad u akhrido Martin Reinecke's Maqaalka, 'Adventures in Foods Ceyriin'.

Arrinta bishan waxa ay xambaarsan tahay warqadda aan ku sheegayo sida aniga iyo ninkeyga aan u bilownay cunista boqolkiiba 100 cuntooyinka ceyriinka ah. Aad ayaan ugu faraxsanahay arrintan, waxaanan sii wadi doonaa caawinta Martin inuu kor u qaado habkan cunista, inta aan awoodno.

Buuggaaga, 'Cunidda Ceyriinka', waa wax aad u fudud. Aad ayaan ugu faraxsanahay u qaybiya dadka aqoontan raadinaya. Waa run in ay aad u yar yihiin xilligan, laakiin waxaan aaminsanahay in waqti ka dib fahamku u iman doono qaar badan. In si degan loola shaqeeyo kuwa dhegaysan doona waa mid aad loogu qanco.

May 6, 1965:

Waxa aan helay warqadda aad ku codsanayso arrimaha dambe ee ' Aynu Noolno' laakiin aniga Waan ka xumahay Dukaanka Cunnada Caafimaadka ayaa iibiyay dhammaan koobiyada. Waxaan kuu soo dirayaa arrinta May oo waan sii wadi doonaa soo dirida arrimaha soo socda ilaa aad rabto inaad iska diiwaangeliso.

Waxaan u diray nuqul ka mid ah warqadaada Martin Reinecke si uu u saxo maqaalkiisii Febraayo sida la soo jeediyay.

Waxa aan xiisayn doonaa in aan haysto koobiga muggaga labaad marka uu dhammaysto. Waxaan guul wanaagsan ka gaaray iibinta muggaagii ugu horreeyay waxaanan doonayaa inaan xoogaa gacanta ku hayo.

Mrs. Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, USA

***

Venice, Calif., Sebtembar 29, 1964.

Gacaliye Mr. Aterhov,

Aad baad ugu mahadsan tahay laba nuqul oo ka mid ah buuggaaga 'Cidhi-cunid' aad baan ugu riyaaqay akhrintiisa.

Waxaan joojiyay cunista cunto bisil shan bilood ka hor. Waxaan ahay 31 jir waxaana dareemayaa wanaag. Maalin kasta waxaan ku ordayaa 2-5 mayl xeebta, dabaasha, buuraha ku socda. Saddex toddobaad ka hor waxaan kor u kacay Mt. Withney hal maalin gudaheed. Safarka wareeggu waa 26 mayl buurta lafteedu waxay ka sarraysaa 14,500 cagood. Heerka garaaca wadnahaygu waa 58-60. Waxaan waxyaalahan oo dhan idiinku sheegayaa inaan idin ogeysiiyo in cuntada aan la karinin ay jawaab u tahay dhammaan dhibaatooyinka bani'aadamka.

Waxaa laga yaabaa inaan aad u xiiseynayo iibinta buuggaaga gudaha Mareykanka (iyo laga yaabee Kanada). Fadlan ii sheeg inta aad codsato 500 ama 1,000 koobi...

Febraayo 6, 1966:

Aniga iyo xaaskayga hadda waxaan ku dhownahay laba sano oo cunto ceeriin ah boqolkiiba 100 cuntada oo leh natiijada ugu fiican. Lifaaqa waxaan kuu soo dirayaa maqaal, ay qortay Shirley, xaaskeyga, kuna daabacday majaladda 'AAN NOOLEYNO', Luulyo 1965. Waxaan kuu ogolaaneynaa inaad isticmaasho maqaalkan iyo sawirada ku lifaaqan.
Mid ka mid ah sawirada waa kan saaxiib aad qaali u ah oo ah vegan ceeriin ah. Waxa uu la legdamayaa libaaxyo (Afrikaan ah) oo aan gacma-cad lahayn, libaaxyadanina waxay wada leeyihiin ilkahooda iyo cidiyaha. Mickey Suleymaan waa magaciisa.

Marna maanu dareemin wanaag nolosheenna tan iyo markii aan cunnay cuntadeena ceeriin. Buugaagu waa buuga ugu fiican ee aanu ka leenahay cuntooyinka cayriinka ah, waxaanan akhrinaa buugaaga marar badan. Waxaan jeclaan lahayn inaan faafinno runta ku saabsan cuntada ceyriinka ah... Waxaan u maleyneynaa in buuggaaga cajiibka ah ay tahay in dad badan loo soo bandhigo.
Waxaa ku lifaaqan dalab lacageed oo dhan $20.00...

Mrs. Shirley & Mr. Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Venice, Ca. USA

***

Columbia, S.C. Janaayo 7, 1965:

Waxaan aad ugu riyaaqay maqaal ku saabsan buug-yarahaaga CIINI-CUNTO ah oo ku jira Aan Live Magazine- December 1964. Waxaan u qoray qoraaga, Martin J.
Fritz, wuxuuna igula taliyay inaan u qoro Majaladda Vegetarian-ka ee Ingiriiska, iyaguna waxay i siiyeen ciwaankaaga...

MARWO. IRENE GOLOMON, US A

***

Ka soo saar warqad uu qoray nin mudane ah oo jooga Abadan, ka dib markii uu akhriyay buuggayga Faaris:

Abadan, 25-kii Luulyo, 1965:

Gacaliye Mr. Aterhov,

Buug-yarahaaga yar waxa uu isbeddel weyn ku keenay aragtidayda maskaxeed, si aan mar horeba naftayda ugu arko mid cayriin cuna. Ma garanayo

sida loo mahadceliyo. Ma aha wax buunbuunin ah in la yiraahdo aniga ayaa noloshayda kugu leh. Adigu waxaad tahay Ciise wakhtigayaga, oo nolosha siiya kuwa buka iyo kuwa dhintay badhkiis, oo maxaa nolol macaan leh!

SADARAT, Abadan, Persia.

***

Ka dib markii la daabacay muggaygii weynaa ee Armenian, cayriin-Cunto-cunista ayaa si aad ah uga soo korodhay Armenia.

Yerevan, Maarso 24, 1961.

Mudane Hovannessian,

Maktabadda Dhexe ee Akadeemiyada Sayniska ee Armenia waxay heshay mahadnaq muggii ugu horreeyay ee shaqadaada ee cinwaankeedu yahay-cunista. Si aad u qanciso dalabaadka akhristayaasha tirada badan ee shaqadaada cinwaankeedu yahay "Cunidda Ceyriinka ah", fadlan noo soo dir shan nuqul oo mugga koowaad ah, iyadoo la eegayo xaqiiqda ah in labada nuqul ee hore loo soo diray ay had iyo jeer ku jiraan wareegga iyo dib u dhac weyn oo ku yimid buuxinta dalabaadka akhristayaasha badan."

Akadeemiyada Sayniska ee ARMANIYA, H.MECHERIAN, Agaasimaha Qaybta Dhamaystirka.

***

Yerevan, 20 Noofambar, 1961.

Mudane Hovannessian,

Waxa aanu helnay toban koobi oo ka mid ah mugga ugu horreeya ee shaqadaada oo cinwaankeedu yahay 'cunista cayriin', oo lagu soo bandhigay maktabadeena, taas oo aanu ku muujinay mahadnaq daacad ah.

Yerevan, 16 Juunyo, 1965:

Agaasinka Maktabadda Dawladda ee Armenia waxay rajeenayaan inay si kal iyo laab ah ugu mahadceliyaan lix nuqul oo buugaag ah oo cinwaankiisu yahay 'Dhammaan Wadooyinka Ceyriinka Cunista', oo aad soo bandhigtay maktabadda.

Tirada dadka xiiseeya cunista cayriin ayaa si tartiib tartiib ah u kordheysa, qaar badan oo iyaga ka mid ahina waxay rabaan inay haystaan buugaagtaada. Ma laga yaabaa inaad noo ogolaato inaan haysano dhowr nuqul oo kale oo daabacaadaada ah?

WASAARADDA DHAQANKA EE ARMANIYA.

AM MIASNIKIAN LIBERRY OF THE JAMHUURIYADDA,

ARAZI TIRABIAN, Agaasime.

***

Ka dib waxaan marar badan diray labaatan ilaa soddon nuqul oo buugaag ah Maktabaddan, adigoon filanayn wax soo-noqosho ama abaal-marin ah.
Nasiib darro sababtoo ah dhibaatooyinka iyo xaddidaadaha ay dadka ku soo rogeen Midowga Soofiyeeti (kaligii taliye ka soo horjeeda ganacsiga gaarka ah) Waxaan la kulmaa dhammaan codsiyada buugaagta laga helo Midowga Soofiyeeti gebi ahaanba bilaash, iyada oo aan loo eegin haddii codsiyada noocaas ah ay ka yimaadaan hay'adaha dawladda ama shakhsiyaadka gaarka ah.

Waxa laga soo saaray warqad uu qoray kii caanka ahaa (Abwaan Armenia), Hovhannes Shiraz:

Yerevan, Janaayo 4, 1962.

Gacaliye Ter Hovannessian,

Si kadis ah ayay ii ahayd markii aan la kulmay buuggaagii wacnaa ee cinwaankiisu ahaa 'Cunaan-Cayriin'. Waxaa laguu qaddaray inaad noqoto badbaadiyaha weyn ee dhammaan bini'aadamkan aan caqli-gal ahayn. Helitaankaaga, cunista ceyriin, waxay la mid tahay tii Darwin weyn; Runtii, way ka weyn tahay oo ka sii badan tahay bini'aadantinimada, maya, waa inaan idhaahdaa samafal badan, marka loo eego dhammaan daah-furkii weynaa ee qarniyadii hore. Laakiin, hoogay, waxaa hortaada taagan dhagax aan laga adkaan karin. Hadday ilmahan indho la'aanta ah, kan bani-aadmiga la yidhaa, ee kumannaanka sannadood la khiyaameeyey, wuu yeeli lahaa

miyirqabow, dabka iska daa oo ku raac dariiqii miyirka lahaa ee aad furtay, waxaa meesha ka baxaysa falkii gacan ka hadalka ahaa ee ninka dhexdiisa. Laakiin bini-aadmigu, oo wata qoomiyadan faraha badan iyo qabiilooyinka, weli waxay ku dheggan yihiin dabka, sida cawska ugu dheggan dhagaxa. Ma dayrinayso cuntadeeda bisil ee dhimashada keenta, welina ka dayrin mayso... Si kastaba ha ahaatee, waan dhunkanayaa bararkaga murugada leh oo aan ku farxo fikradda ah inaad ku dhalatay Armenian. Runtii waxaad tahay mid aan dhimanayn..."

Hovanes Shiraz, 20 Lenian Ave. Erevan.

***

Laga soo bilaabo caruurnimadiisii qoraaga warqadda soo socota, da'yar arday, waxaa la soo deristay cuduro badan oo ay ka mid yihiin jadeeco, qandho guduudan, qaamo-qashiir (parotids), malaariyada, angina, hargab iyo catar kala duwan, dhegta xanuun, ilko xanuun, calool istaag, shuban, baabasiirka, xameetida iyo caabuqa joogtada ah ee kaadiheysta (cholecystitis). . Cunista cayriin ee maanta waa ay ka nafisisay dhibaatooyinkaas oo dhan, isaga oo mahad-celintiisana tixdan ku xusay.

Yerevan, Febraayo 5, 1964.

Macallinkaygii qaaliga ahaa, waxaan ka lumay erayo aan ku cabbiro dareenka mahadnaqa iyo bogaadinta aan kugu maaweelinayay muddo bilo ah, sababtoo ah dhammaan erayada waxay u muuqdaan kuwo aan ku filnayn.

Dhaqdhaqaaq kaliya oo sixir ah waxaad ku soo afjartay riyooyinkii noloshayda ragaadiyay, si la mid ah, waxaan shaki ku jirin, inaad sidaas oo kale u samayn doonto dadka kale, ilaa laga dabargoyo sababta dhabta ah ee riyadaas keentay- Mahadsanidiin.

Waxaad u timid inaad meesha ka saarto indho la'aantaas indho-furan, dhego-la'aantaas dhegaha fiiqan iyo waalidnimadaas miyir la'aanta ah ee aan ku dhex milmay, sida dadka kale.

Waxaad la timid laambad sixir si aad ugu sawirto godka samada wejigaas oo run ahaantii aniga ii ahaa oo ilaa waagaas aan awooday in aan ku riyoodo oo aan qiyaaso.

Waxaan u sujuuday sawirkaaga iftiimaya, waanan ku salaamay sida ninku Kaas oo aan ku leeyahay wax ka badan inta aan weligay cid kale ku leeyahay.

Waxaan ku sujuudayaa shaygaaga ifaya, waxaanan kugu salaamayaa halyeyga maanta magaciisu ku jiro bushimaha kuwa uu badbaadiyey, laakiin berrito waxay noqon doontaa mid bushimaha oo dhan ah.

Waxaan ku sujuudayaa sawirkaaga ifaya, waxaanan kugu salaamayaa saliibiyiinta ilbaxnimada dhabta ah, cilmiga dhabta ah, horumarka dhabta ah, iyo halgamaaga mustaqbal ifaya, ilbaxnimo, cilmi leh.

Armen Vshtuni, Aragtida Lenin 20, Erevan, Aremenia.

***

Yerevan, 29-kii Maarso, 1964-kii.

Gacaliye Hovannessian,

Dhowr sadar oo kaliya si ay kuu ogeysiiso in cunista cayriin ay heshay shaqaale kale, kuwaas oo sababta qaadashada qaabka cusub ee nafaqada aysan ku salaysneyn dareen rajo xumo oo uu keeno jirro ama wax kale, laakiin ku saleysan fikradaha dhiirigeliya fikradahaaga weyn. .

Waa inaan qiraa inay jiraan caqabado dhowr ah oo iga hor imaanaya, sababtoo ah aabbahay waa cilmi-nafsiyeedka cilmiga noolaha, halka walaalkay uu yahay dhakhtar, qoyskaygana waxaan ahay qofka kaliya ee quudiya cunto ka duwan (caadi ah). Hadda waa sagaal bilood markii aan u beddelay habka cusub ee nafaqada waxaanan ku raaxaysanayaa caafimaad aad u wanaagsan. Waxay iila muuqataa in xarfaha sidaan oo kale ah, oo idinkaga imanaya dhammaan dacallada adduunka, ay ku sii tarmi doonaan horumarka joometeriga ah iyo inaadan heli doonin nasasho aad ku akhrido khadadka mahadnaqa ee lagugu soo jeediyo. Helitaankaagu wuxuu geli doonaa taariikhda.

***

18-kii Juun, 1965kii.

Waxaan ka qoray Leningrad. Waxaan halkan ka sii wadaa waxbarashadayda Conservatoire. Anigoo had iyo jeer kula jooga, waxaan kuu soo dirayaa hambalyadayda ugu wanagsan, anigoo ku kalsoon aaminaada in wakhtigu ku jiro dhinacaaga. Baadhitaannada caafimaad ee uu walaalkay igu sameeyo waxay had iyo jeer bixiyaan natiijooyin lagu qanco. Runtii aad ayaan u fiicanahay, halka miisaankaygu uu si tartiib tartiib ah u kordho, laakiin hubaal ah.

H. SVATCHIAN.

***

Yerevan, Janaayo 6, 1965.

Mudane Hovannessian,

Hadda waa lix bilood markii aan ku tababaranayay cunista cayriin. Lahaanshaha aqoon buuxda oo ku saabsan soo dhaweynta cajiibka ah ee loogu sameeyay buuggaaga meel kasta oo adduunka ah, ma rabo inaan galo faahfaahinta oo aan ku celiyo ammaanta caadiga ah. Shaki la'aan fikradda cunista ceyriinka waa guusha ugu weyn ee uu gaaro maskaxda bini'aadamka inta lagu guda jiro muddada ilbaxnimada oo dhan.

Ma rabo inaan wax ka qoro waaya-aragnimadayda shakhsi ahaaneed, sababtoo ah, Markaan akhriyay waxyaabaha aad ka soo xigatay warqado mahadnaq ah oo kala duwan, waxaan garowsaday in falcelintaydu ay si buuxda u waafaqsan tahay falcelinta ay la kulmaan isticmaalayaasha kale ee cuntooyinka dabiiciga ah.

Muhiimadda gaarka ah waa isbeddellada nafsaaniga ah ee isla markiiba raacaya, haddii dhab ahaantii aysan ka hor, falcelinta jireed.

Allow aan kaaga mahadceliyo hadiyadda gaarka ah ee aad u soo bandhigtay nooca aadanaha.

Vladimir Khachaturian, 38 Abovian St. Erevan.

***

Farriinta Christmas-ka ee gabadh yar oo ku sugan Moscow:

Moscow, December 20, 1964.

Gacaliye Mr. Aterhov,

Waxaa farxad ii ah in aan idin soo diro salaamaha xilli ciyaareedka, aniga oo si wadajir ah mahad-naqsi gaar ah u leh, waxaanan leeyahay guul aad ka soo hoysataan hawshiina banii'aadantinimo.

Qofka raacsan, oo ka soo kabsaday cudur wadneheedii dheeraa oo halis ahaa.

Dabadeed, warqad toban bog ka kooban ayay si buuxda ugu sheegtay sheekadeeda jirrada iyo soo kabashada, kuwaas oo kuwan soo socda ay yihiin soo koobid:

31-kii Maarso, 1965:

Waxaan u beddelay cunto-cunista bishii Noofambar, 1963. Ilaa markaas waan haystay marna shaki ma gelin. Waagaas waxaan hore u lahaa taariikh wadne xanuunka oo fidsan muddo sagaal sano ah.

Laakiin aan ka bilaabo bilowga. Markaan siddeed ama sagaal jir ahaa jir waxa igu dhacay lafo-xanuun. Intaa ka dib qiyaastii toban jeer sannadkii waxaan ku dhici jiray laryngitis, hargabka iyo hargabka sharaxaad kasta, taas oo guud ahaan socotay lix ilaa toban maalmood. Qumanka qumanka daba dheeraada ayaa soo baxay. Anigoo afar iyo toban jir ah ayay takhaatiirtu ka heleen wadnaha mitral valve lesion oo wadnahayga ku jira ka dibna waxay heleen rheumatic carditis. Shan iyo toban jir ayay iga saareen qumanka. Waxaan si joogto ah ula ildarnaa xanuun wadne xanuun, neuritis, daciifnimo iyo hurdo la'aan. Hurdo gaaban oo daba socotay saacado cadaab ah ayaa waxaa ka soo qeyb galay riyooyin argagax leh. Habeenkii markaan toosay, waxaan ka baqay mugdiga. Isku soo wada duuboo, waxaan ku qaadan jiray sariirta seddex ama afar bilood sanadka. Si adag ayay ii ahayd inaan hal jaranjaro u fuulo; Had iyo jeer waxaa la ii diiday socodka, jimicsiga jirka, dabaasha, safarka, akhriska, iyo raaxaysi kale oo badan.

Had iyo jeer waxa aan hoos iman jiray daryeelka dhakhaatiirta. Waxay iga daweyn jireen daawooyinka pyramidon, aspirin, antibiyootiga, xanuunka xanuunka, vasodilators, soporifics iyo daawooyinka kale ee la midka ah. noolahaygu wuxuu ku sii waday mudaharaadka a

hab la yaab leh oo ka dhan ah tallaabooyinkaas iyo xaaladdaydu si tartiib tartiib ah ayey uga sii dartay. Anigoo ku qancay waxtar la'aanta dawooyinkan oo kale, waxaan ugu dambeyntii ka saaray dhammaantood.

Fadlan iga raali ahow inaan dareenkaaga mashquuliyay daqiiqad noocaas ah faahfaahin. Waxa ay iila muuqataa in ay ku xiisayn doonaan, gaar ahaan sida uu isbeddelku u dhacay si yaab leh. Waxaan iska daayay cunnadii bisil dhib la'aan. Nafaqada ceeriin waxay igu kicisay dareen wanaagsan oo nadiifin gudaha ah iyo iftiin. Ku dhawaad hal habeen ayaa wadnaheygu joojiyay walwalkii uu i hayay. Halka markii hore aan xanuunka ka dareemi jiray qaybta wadnaha oo keliya todobaadkiiba hal mar, balse ku dhawaad MAALIN WALBA iyo saacadihii ugu dambeeyay, sannadkii ugu horreeyay ee cunto cayriin ah ma aan qaadan sariirtayda hal maalin. , xanuunka qalbigeygu wuxuu ku koobnaa lix ilaa siddeed xanuun oo daqiiqado yar ah.

Muddo hadda laga joogo hal sano iyo badh iguma dhicin hal weerar oo hargab ama qabow ah. Bilaha ugu horreeya madax xanuunkayga si buuxda ayuu u baab'ay. Laakin mucjisada iigu weyn waxay ahayd xaqiiqda ah in aan bilaabay in aan seexdo dhawr daqiiqo gudahood markaan sariirta ka fariistay. Awoodeyda shaqo ayaa korodhay; Naxdintii hore, kacsanaanta neerfaha iyo xanaaqa ayaa meesha ka baxay.

Xilligii dayrta waxaan safar ku tagay Armenia oo aan ka shaqeeyay `Matenadaran' (Manuscript Repository). Waxa ay ahayd farxad in aad maalintii shan iyo labaatan ilaa soddon kiilo mitir ku dhex lugayso buuraha ka dibna guriga ku soo laabato adiga oo si buuxda ugu diyaar ah in uu hal mar ku soo celiyo bandhigga. Waxaan noqday bini'aadam xor ah, oo dabeecadda ay laabteeda gashay ugu dambeyntii. Runtii tani waa farxad aad u weyn, taas oo mar kale aan jeclaan lahaa in aan muujiyo mahadnaq aan dhab ahayn.

Moscow, 16th Agoosto, 1965. Caafimaadkaygu wuu sii socdaa inuu i siiyo qof kasta ku qanacsanaanta, gaar ahaan sida uu noolahaygu u adkaystay tijaabooyin aad u daran oo ah cadaadis maskaxeed iyo neerfaha (hypertension), iyo sidoo kale daal badan oo jireed oo soo wajaha safarrada buuraha.

Waxaan dhowaan dhamayn doonaa sannaddii labaad ee caydhiin. Marna kama fikiri karo inaan dib uga noqdo cunista ceyriinka ah. Su'aalaha aan ku soo bandhigay waa wacyigelin oo kaliya ee maaha in ay abuuraan

Waxaad tahay shakiga ugu yar ee ku saabsan mustaqbalkayga. Isku soo wada duuboo, aniga ahaan dhinacyada jireed ee su'aashu waxay ka muhiimsan yihiin aasaaska ruuxiga ah, kuwaas oo had iyo jeer ahaa kuwo adag oo aan la gariirin karin.

Olga Kerenskaya, 3Frounze St. Moscow.

***

Maadaama buugaagteyda aan si fudud looga heli karin Midowga Soofiyeeti, dadka cayriin-cunaya ee ku qanacsan ayaa halkaas u turjumaya qoraalladayda kooban ee Ruushka waxayna u qaybiyaan nuqullo nuqul ah oo iyaga ka mid ah saaxiibadood. Dad badan ayaa markaa midba midka kale ka koobiyay koobiyadaas. *Kuwa soo socda waa qayb ka mid ah warqad dheer oo ay qortay islaan da' ah oo Ruush ah oo ku nool degmada Moscow:*

Khimki, Abriil 25, 1965.

Ma sheegi karo ama, halkii, ma awoodo inaan helo ereyada saxda ah taas oo aan kuugu mahadnaqayo aan xadka lahayn. Ma jiro adduun abaal-marin ku filan oo aad ku gudan karto hawshaada muqadaska ah ee badbaadada jidhka iyo nafta bini-aadmiga, 'CUNTO-CUNTO'. Horta ayaan u sujuuday oo hortaada oo keliya maaha, balse waxa aan hortooda ku hor sujuuday qofkii ii keenay cuntadan qaaliga ah ee caafimaadka, oo ka kooban dhawr tuduc oo laga soo saaray buuggaaga. Shakhsi ahaan nasiib uma helin inaan arko buuggaaga. Saaxiibkay - macalin hore -

Si toos ah ugama soo guurin buuggaaga, laakiin waxay ka soo koobtay saaxiibkeed - oo weliba macallin hore ah, oo waa islaantan tan hadda kuu soo qoraysa, waayo, indhahaygu waa liitaa. Hal il oo kaliya ayaan ku arkayaa taasna iyadoo la kaashanayo muraayad-weynayn, haddii kale waxay ahayd inaan aad kuugu mahad naqo mar hore.

Waxaan shaqadayda bilaabay 15-kii Febraayo, wixii markaas ka dambeeyayna ma cunin cunto bisil, xitaa rooti... Waxaan jiri doonaa sagaashan Agoosto 15, 1966. Waan ka xoog badanahay dhammaan asxaabtayda, waxaana taas caddaynaya xaqiiqadan. kuwa kale, sidoo kale.

Karpovna Maria Ivanovna, Fevralskaya St. 12, Khimca.

***

Sundsvall, Agoosto 12, 1965.

Mudane Hovannessian,

Eeddaday iyo ninkeeda, oo labaduba takhaatiir ku ah Yerevan, Danielian magaca, ii qor inay faa'iido weyn ka heleen talooyinkaaga oo si diiran igula taliya inaan qaato habkaaga nafaqada iyo daaweynta. Sidaa darteed, markeeda waxaan jeclaan lahaa inaan ku weydiiyo inaad ii soo diri karto nuqul ka mid ah shaqadaada cinwaankeedu yahay 'Cunid-Cunid', kaasoo aan horay kaaga mahadcelinayo.

Waxaan ahay dhakhtarka haweenka ee Istanbul. Labadii sano ee la soo dhaafay waxaan haystaa waxa uu ka shaqaynayay cusbitaal ku yaala Sundsvall, Sweden. Xiiso iyo faan weyn bay ii tahay inaan akhriyo buuggaaga iyo tilmaamahaaga oo ay dad badani faa'iido badan hore uga heleen."

Dr. Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suède.

***

Moscow, November 19, 1966.

Gacaliye Mr. Aterhov,

Waxaan si la yaab leh ugu faraxsanahay sida ay u caddahay iyo fudaydka fikradahaaga. Run ahaantii suurtagal ma tahay in si fudud loo qeexo daahfurka weyn? 'Alla bini'aadam! Dabeecadda ayaa adiga iyo unugyadaada ku abuurtay oo ku quudisay cunto ceeriin ah. Ilaa inta aanad si buuxda u baran qaabka iyo hawlaha shaqada ee unugyadaas, ha ku qasin shaqadooda iyaga oo isticmaalaya walxo sun ah oo kala duwan oo aan dabiici ahayn.

Aniga iyo xaaskayga labadaba waxaan nahay arday jaamacadeed. Waxaan ahay fiisigiste iyaduna waa dhakhtar.

Waxaan aad u xiisaynaynaa shaqadaada...

MICHEAL MINASIAN.

***

Jermok, Maarso 6, 1966.

Adiga ayaa kugu salamay, saynisyahano! Macallimow adaa ku salaamay.

Waxaan ahay kaaliyaha dhakhtarka ee Xarunta Caafimaadka ee Jermook in Armeeniya. Waxaan ku hawlanaa cunista cayriin tan iyo 4-tii Noofambar, 1965, anigoo ku qancay buuggaaga. Waxaan hubaa in aan ku bogsan doono habka aad faafinayso. Ilaa iyo 1947kii waxa aan la ildaranayay lafo-xanuun, polyarthritis iyo xanuunada halbowlayaasha halbawlayaasha. Ilaa 1963dii caafimaadkaygu wuu sii xumaaday, taas oo ay ugu wacan tahay caabuq kelyaha ah, kaas oo aan awooday in aan qayb ka mid ah gargaar ka helo cunista qaraha.

Laga soo bilaabo maalintii lixaad ee cunista cayriin waxaan dareemay xanuun aad u daran kala goysyadayda, laakiin way joogsadeen ka dib ... Intii lagu guda jiray falcelinta dhacdada cayriin-cunista ma aan la kulmin bararka xubnaha oo hore ula socday weerar kasta oo arthritis ah. Sidoo kale maan la kulmin xanuunada qandhada iyo shubanka ee soo bixi jiray mar kasta oo xaaladda kelyaha ay sii xumaato. Hadda waxaan ku raaxaystaa hurdo fiican oo hurdo ah waxaana heerka garaaca garaaca wadnaha uu hoos uga dhacay 120-140 ilaa 90-
100 garaac daqiiqaddii (xaaladaha cadaadiska). Waxaa meesha ka baxay xanuunkii habeennimo ee qalbigayga ku jiray, finankii madaxa iga saarnaa iyo dhididkii cagahayga ku jiray. Shan kiilo ayaa miisaankii hore iga lumay, xanuunka laabta ayaa iga baxay. Waxaan dareemayaa wanaag xooggeyguna wuu sii kordhayaa.

Xaaskayga iyo wiilkayga lix jirka ah sidoo kale, waxay korsanayaan cunista ceyriinka ah. Wiilkayga saddexaad oo bil jira ayaan korin doonaa sidii aad u soo korisay gabadhaada *Canaah.*

Macallinkaygii qaaliga ahaa, waxaan u shaqaynayey kaaliye dhakhtar Sideed iyo toban jir iyo hadda aniga oo jira toddoba iyo soddon jir waxaan ku dhowdahay in aan dhammeeyo koorsada waraaqaha ee Machadka Barashada. Haddana waxa ku jira buuggaaga oo aan ugu dambeyntii helay jawaabaha tiro ka mid ah

Dhibaatooyinka i silcayay muddo dheer - jawaabo aan meel kale ka heli karin. "Dhibaatooyinkaas waxaa ka mid ah sababta dhallaanku aysan ugu socon karin sida kuwa xayawaanka kale maalinta ugu horreysa ee dhalashadooda, hadda waxaan ku qanacsanahay in sababta arrintan iyo cilladaha kale ee badan ee nafsiga ah ee carruurta ay tahay in la raadiyo iyada oo la kariyey. Raashinka ay cuneen waalidkood iyo awoowayaashood, Aragtidayda ka dib saddex ama afar qarni oo cayriin cunaya dhammaan cilladahaas waa la tirtiri doonaa.

Dr. Vachagan Gasparian, Jermuk, Armenia.

***

Walaashay iga weyn waxay ku nooshahay Yerevan. Waxaan si joogto ah u soo diraa baakado waaweyn ee buugaagta, oo ay u soo bandhigto kuwa aad u xanuunsan ama ku qanacsan yihiin-cunista cayriin. *Waa kuwan qaar ka mid ah qoraalladeeda tirada badan:*

“Gacaliye Arshavir, waan ogahay in warqaddan ay ku siin doonto farxad weyn. Cunista cayriin ayaa horumar degdeg ah samaynaysa labadaba Yerevan iyo gobollada kaleba. Maalin ma dhaafto iyada oo aan qof soo wicin ama i soo booqan. Waxay u yimaadaan inay talo raadiyaan ama buugaag weydiiyaan. Waxaan u soo bandhigay buugaagtiina kuwa runtii u baahan. Waxa jira baahi aan xad lahayn oo buugaagta ah, kuwaas oo gacan ilaa gacanta u gudba oo isla markiiba la dhimo. Aad baan uga walaacsanahay caadadaada inaad u soo dirto buugaag bilaash ah dhammaan kuwa weydiiya. Sideed u adkeysan kartaa kharashaadkaas burburka leh?

Ma ogaan kartid inta bukaan ee lagu daaweeyay cunista ceyriinka ah, kuwaas oo runtii ku mahadsan. Dadka halkan jooga dhamaantood waa bini'aadantiyaal adiga oo kale ah. Isla markii uu qof dib u helo caafimaadkiisii lumay, wuxuu isu xilsaaray inuu daweeyo qaraabadiisa buka oo shan ama lix qof oo kale ay ka soo kabtaan cudurro halis ah. Markaas ayay ii yimaaddaan oo waxay ka sheekeeyaan wixii ay la kulmeen.
Dadka tillaabo qaadi waayay ayaa hadda awood u leh inay lugeeyaan tobanaan kilomitir.

Mid ka mid ah bukaannadaas ayaa ka cabanayay bararka gacmaha iyo cagaha labaatan sano, oo aan ka yarayn 115 kiiloogaraam. Ka dib markii uu qaatay cunto cayriin ah, waxa uu lumiyay 10 kiiloogaraam 20 maalmood gudahood. Wiilkiisii ayaa yidhi, Aabbahay oo markii hore aan awoodin in uu gacmaha iyo lugaha dhaqdhaqaajiyo ayaa hadda u socda sidii ilmo oo kale. Had iyo goorba way kuu duceeyaan adiga iyo Anaxiit. Bukaan kale ayaa la ildaran caabuq ku dhacay xadhkaha codkiisa, iyadoo ku dhawaad uu gabi ahaanba waayay codkiisa. Hadda waxa uu si buuxda u bogsaday caafimaadkiisa ka dib markii uu cunay cunto cayriin ah oo bil iyo badh keliya ahayd. Mar labaad, nin dhallinyaro ah oo 28 jir ah ayaa kalyaha ka cabbay, oo ay la socoto dhibco guud oo jidhkiisa oo dhan ah. Xaaladdiisu aad bay halis u ahayd oo rajadii oo dhan way ka tagtay, laakiin hadda aad buu u wanaagsan yahay iyada oo ay ugu wacan tahay cunto-cunista. Waxaa jira kiisas la mid ah oo aad u badan oo aan suurtagal ahayn in dhammaantood wax laga qoro. Marka loo eego qiyaasahooda, Yerevan oo keliya waxaa hadda jira 2,500 oo cayriin cuna, kuwaas oo qaar badan oo ka mid ah ay muddo dheer si xun u xanuunsanayeen, laakiin hadda waxay ku raaxaystaan caafimaad qumman. Dadka waxaa laga daaweeyaa cudurrada wadnaha, cabitaannada cusbada leh, dhiig karka, boogaha caloosha, caabuqa kelyaha, beerka iyo xameetida, calculi iyo cudurro kale oo badan oo aad u daran.

Nafteyda aad ayaan u bukooday. Waxaa igu dhacay dhiig karka oo dhegaha iga soo dhacayeen waxaana igu dhacay caabuq beerka. Sankaygu wuxuu dhiigi jiray laba ama saddex jeer maalintii, waxaan dareemay daciifnimo, si xunna waan u seexday. Wadnuhu waxa uu ku jiray xaalad xun oo habeen walba waxa aan is waydiin jiray in aan mar kale arko iftiinka maalinta. Laakin hadda aad baan u seexdaa si degdeg ah oo ma maqlo reerku subaxdii shaqo u aaday. Runtii, waxay mararka qaarkood dareemaan walaac markaan aad u daahho kaco, iyagoo u malaynaya inay tahay inaan buko. In badan ayaan dhuuxay, si kasta oo aan u socdo, ma dareemayo daal - taas oo qof walba la yaabtay.

Ceyriin-cunayaashu waxay la koraan xiriir saaxiibtinimo midba midka kale. Habeen habeenimo ah ayaa la igu martiqaaday guriga Colozians. *(Mr. Colozian waa rinjiile ruug-caddaa ah oo ku sugan Yerevan. Sheekada qoyskiisu aad bay u xiiso badan tahay runtii. Isaga laftiisu waxa uu qabay boog calool xanuun joogto ah, oo uu la socdo dhiigbax. Diidista in uu dawo qaato*

cusbitaalka, waxa uu isu beddelay cunto cunid oo gebi ahaanba wuu ka bogsaday xanuunkiisii. Xaaskiisa waxaa ku dhacay caabuq fangas ah (blastomycosis). Afar bilood oo cayriin ah oo ay cunaysay ka dib cidiyaheeda ayaa bilaabay inay koraan oo qufacii waa la waayay. Inantoodii ayaa guursatay, oo ay uurka ku dhaaftay cunno ceeriin ah, waxayna umushay ilmaheeda iyada oo aan wax dhiig ah ka dhicin, hadda waxay ku korisaa ilmaheeda nafaqo cayriin.)

Waxa jiray soddon iyo laba qof oo dhammays tiran oo caydhiin cunay, oo ay u dheer tahay tooda qoyska afar. Erayadu waa ay iga gaabiyaan in aan ku tilmaamo soo dhawayntii aan ka helay. Waxay diyaariyeen miis aad u qurux badan oo aad u qurux badan, oo ay ku raran yihiin salad cayriin ah, shan ama lix nooc oo tart ceeriin ah oo aad u macaan, mid ka mid ah waxay u bixiyeen Anahit, oo ah 'pilau' galley Hindi ah oo gaar ah oo lagu qurxiyey miro qallalan oo biyo lagu qooyay. iyo dhammaan noocyada miraha cusub iyo nuts. Dhammaadkii waxay keeneen saxan macaan oo isku jira qamadi, miro, walnut, sabiib.

Dhammaan martida ayaa isugu jiray dhakhaatiir, fanaaniin, fannaaniin iyo macalimiin. Iyaga dhowr khudbadood ayuu jeediyay. Ugu dambayntii waxa dhacday in ay ahayd soddon guuradii ka soo wareegtay meherka Mr. iyo Mrs Colozian.

Tiro cadaalad ah oo dhakhaatiir ah ayaa noqday kuwa cayriin cuna. Dhaqtar da'yar iyo xaaskiisa, oo sidoo kale ahaa dhakhtar, ayaa iigu yimid inay i arkaan Dalxiiska Caafimaadka ee Jermook. Waxa ay ii sheegeen in ay maalintiiba heli jireen afartan ilaa konton bukaan, kuwaas oo dhamaantood u baahan buugaagtaada. Waxay ii xaqiijiyeen in baahida buugaagtaada laga yaabo inay kumanaan gaadho. Dhaqtarka Spitak ayaa jeediyay muxaadaro ku saabsan daacuunka, isagoo ugu dambeyntii ka hadlay cunista ceyriinka ah, wuxuuna kula taliyay dhageystayaashiisa inay helaan nuqul ka mid ah buuggaaga oo, ka dib markaad si taxadar leh u akhrido, ay ku dhaqmaan talooyinkiisa.

Waxaa Kirovakaan iiga yimid dhakhtar sharaf leh oo afar iyo lixdan jir ah. Waxa uu ii sheegay in uu aad u bukooday, balse isaga iyo xaaskiisa uu qaatay cunista ceyriinka ah muddo sanad laga joogo taasna ay keentay in uu caafimaadkiisa ka bogsado. Waxa kale oo uu ii sheegay in Agaasimaha Guddoomiyaha Nadaafadda Nafaqada ee Machadka Daawada ee Yerevan, Dr. A.

Harotiunian,* ayaa muxaadaro ka jeediyay Kirovakan oo ay goobjoog ka ahaayeen dhakhaatiir, bukaano iyo, ka sii badan, cayriin-cunayaasha. Dhammaadkii muxaadarada.

Su'aasha ah cunista ceyriinka ah ayaa soo baxday in laga doodo. Tiro ka mid ah dadka cayriin cuna oo bilihii ugu dambeeyay jiifay cisbitaalada wax natiijo ah oo ka soo baxayna hadda lagu daaweeyay cunista ceyriinka ah, ayaa dalbaday in la baaro diiwaanka cisbitaalkooda, isla markaana la is barbar dhigo xaaladdooda hadda. Waxa kale oo ay rabeen inay ogaadaan sababta afhayeenku uu si fagaare ah u naqdiyay cunista ceyriinka ah isaga oo aan baadhin xaqiiqooyinka la xidhiidha. Mid ka mid ah kuwa cayriin cuna ayaa xitaa istaagay oo waydiiyay dhakhtarka Kirovkan haddii uu aqoonsaday isaga. Markii uu helay jawaab diidmo ah, wuxuu sii waday: 'Waxaan ahay bukaan-socodka aad u aragto mid aan rajo lahayn oo aad ka soo saartay cisbitaalkaaga si aad ugu dhinto gurigaaga. Maantana, mahaddii cunista ceyriinka ah, waxaan ahay mid caafimaad oo qumman. Dhaqtarkii wuu istaagay isagoo yaaban."

Siranoush Babakhanian, 33 Poushkini, Erevan.

**Ninkan (Harootiunian) ayaa hore maqaal u soo galiyay a wargeys la yiraahdo "Communist"!! lagu daabacay Yerevan (1964, No. 17I), kaas oo aan gabi ahaanba la diidin faa'iidooyinka cunista ceyriinka ah! Waxa uu ku xaddiday isticmaalkiisa xaalado xaddidan oo cudurrada qaarkood ah oo keliya, isla markaana waxa uu ku nuuxnuuxsaday borotiinnada xayawaanka xun iyo fiitamiinnada macmalka ah. Ugu dambayntii waxa uu uga digay akhristayaashiisa in aanay ku quudin cuntooyinka dabiiciga ah iyaga oo aan talo dhakhtar la siin. Sheegashooyinkan waxaan mar hore si xun ugu jawaabay shaqadeyda Armenian-ka ee cinwaankeedu ahaa "Dhanka Wadooyinka Ceyriinka Cunitaanka".*

***

Gabadhani waa soddohdii fannaankii caanka ahaa ee Armenia (Ofelia Hambardzumyan) oo ah gabadh aad u caqli badan oo ilaa hadda ii soo qortay saddex iyo toban waraaqood, waxaan qaarkood ku xusi doonaa sidan.

November 20, 1966:

Mudane Hovannessian,

“Ku dhawaad laba bilood ka hor, waxaan akhriyey buuggaagii caydhiin ee la ii soo amaahday maalin keliya, aniga oo xamaasad, xamaasad iyo dhadhamin leh, erey ahaan, qalinku ma awoodo, waxna ku tilmaami karo, waagii hore. indho la'aan baan ahaa

u yaacaya xagga dhimashada, oo ay summada jidh beenta ah ku dheggan tahay wejiga sannado badan. Laakiin goor hore ayay ka luntay cunista ceyriinka ah.

Weli maan dhamayn akhrinta buuggaagii quruxda badnaa, markii aan u diray dhammaan cunnada karsan iyo dhalooyinka daawada iyo kaabsoosha aan waligood iga go'in ee aan u diray qashinka. Waxay ahayd dhalashadii 61aad markii aan kaa aqbalay hadiyaddan oo aan go'aansaday inaan noqdo khudrad cayriin ah. Weligay ma ilaawi doono maalintan; Waxa aad si fiican u qiyaasi kartaa waxa ku dhacay jidhkaygii burburay. Sanadihii la soo dhaafay, cadaadiska cudurro kala duwan, waxaan lahaa nolol dhib badan. Gaar ahaan cudurka quater-ka ee neef-qabatinka ah iyo sciatica aan loo adkeysan karin ayaa hurdada iga xaday. Ka dib markii aan ka xoroobay xajintii arxandarada ahayd ee cudurro, waxaan noqday qof firfircoon, xoog badan oo qallafsan, oo maalintii oo dhan u ordayay sidii deerada oo kale. Ma heli karo erayo aan ku muujiyo mahadnaq; Caqliga garaadka, saaxiibkay qaali...

Fadlan ka aqbal salaanta saaxiib fog oo ku faana inay u dambaysay Magacaagu waa la mid adiga (Ter Hovannessian). Hadda ma adkeysan karo sida ay dadku u geliyaan walxaha sunta ah jirkooda? Waxaan dhibsadaa markaan xasuusto sida, jaahilnimada darteed, aan ugu yeedhi jiray kuwa aan jeclahay gurigayga oo aan ku siin jiray alaab bisil oo aan gacmahayga ku bixiyo.

Kahor intaanan cunin wadnaheyga garaaca wadnaha ayaa igu wargaliyay istaroog, kaas oo ra'yigeyga loo tixgaliyay inuu ahaa geeri wanaagsan oo fudud, laakiin hadda waxaan rabaa inaan noolaado si aan wax ugu akhriyo indhahayga oo aan dhagahayga ku maqlo in magaca walaalkay ku qoran yahay afafka aduunka oo dhan. Shaqadaadu waa xigmad, cuntada la kariyey waa in la afgembiyaa, guul ayaa kuu iman doonta.

Ogosto 2, 1967:

"Hadda si qumman oo caafimaad qaba oo barwaaqo ah, sida bini'aadamka dhabta ah, ayaan diray adiga warqadeydii saddexaad. Dareenka qalbigaygu aad buu u badan yahay oo ma awoodo inaan warqad ku qoro; Badbaadiyaha Aadamahayow waxaan kugu leeyahay caafimaadkayga hadda, walaalkay qaaliga ahow, ma ku odhan karaa walaalkay?

Markii aan jawaab kaaga waayay labadaydii warqad ee hore ayaan buuggii weynaa ka soo amaahday saaxiibaday oo aan dhammaan ka soo min guuriyay saddex buug oo dhumuc weyn leh. Hadda nuqulkani waa isbedelayaa gacmaha. Ka dib, waxaan ogaaday inaad buug iyo waraaqo soo dirtay, laakiin ima ay soo gaadhin.

Halkan, tirada rumaystayaasha ee veganism ceeriin ayaa sii kordhaya maalinba maalinta ka dambaysa maalin; Waxaa kaloo ka mid ah dhakhaatiir. Badankoodu waxay ii yimaadaan

su'aalaha qaarkood, waxaan kor u qaadaa cuntada cayriin; Waxaan sameeyaa moofo, iyo salfaah, iyo saladh, iyo dhogorta ceeriin, oo waxaan dadka tusaa, oo amarkoodaan daabacaa oo dadka u kala qaybiyaa, oo magacaagana waxaan ku dul qoraa rooti sabiib ah. Mid ka mid ah keegaas waxaan u soo iibiyay walaashaa. Intay ooyday, laabta ayay igu qabatay, waxayna igu tidhi, maanta laga bilaabo waxaanu nahay laba hablood oo walaalo ah, albaabka gurigaygu mar walba waa kuu furan yahay. Waxay i siisay mugga labaad ee buuggaaga.

Inta badan waxaan la kulmaa walaashaa, akhri warqadahaaga iyo dukumentiyadaada, waan fiiriyaa sawirada, waxaan si naxariis leh u eegay sawirada labadiina caruur ah oo ay ku khasaariyeen cuntooyinka "xoojinta" iyo daawooyinka "waxtarka leh"; Waa loo huray, balse taa beddelkeeda maanta kumannaan qof ayaa laga badbaadiyay geeridii qaarkood, waxayna soo dirayaan salaan xusuus ah. Waxgaradkii waagii hore waxay ka tageen shaqadoodii oo aan loo dhamayn cunnooyinka iyo dawooyinka noocaan ah oo ay baaba'een... adiga uun baa kashifay sirtan. Carrabka carrabka la' ee ku dhiirada inuu dafiro xaqiiqooyinkan ha noqdo mid aamusan.

Hadda aan wax yar ka hadlo nafteyda. Waxaan filayaa inay noqon lahayd mid xiiso leh si aad u ogaato sida aan ahay ka hor intaanan bilaabin cunista ceyriinka ah iyo sida aan hadda ahay. Todobo iyo toban jir ayaan ahaa markii xanuun daran uu iga hayay dhanka midig ee dhabarka. Dhakhaatiirtu way fahmi kari waayeen sababta oo kaliya waxay igu dhibeen dawooyinka iyo duugista. Lix sano ka dib, ugu dambeyntii waxaa la ii qaaday isbitaalka anigoo dhimanaya. Waxaa ii soo baxday in kellida midig ay ka buuxaan dhagaxaan iyo malax. Professor-kii kelyaha iga qalay waxa uu ahaa nin indheer-garad ah oo haddii uu nool yahay labada gacmoodba ku saxeexi lahaa daahfurkaaga; Waxa uu ii sheegay in dhakhaatiirtu ay cuneen kelyahaaga badh ka mid ah duugista iyo dawooyinka waxyeelada leh oo ay ku qosleen. Wuxuu igu amray inaan ilaawin cunista hilibka, ukunta, pickles, biyaha macdanta iyo cuntooyinka milixdu ku badan tahay oo aan badsado khudaarta iyo miraha.

Waxaan raacay amarkan laba ama saddex sano, markii aan dareemay fiicnaan, waxaan bilaabay cunista wax walba mar kale. Wax yar aayar, rabitaanka cuntada ayaa ii kordhay, miisaankayguna wuu kordhay maalinba maalinta ka dambaysa; Sida kuwa kale, waxaan u maleeyay in tani ay calaamad u tahay caafimaadka, laakiin waxay noqotay mid ka soo horjeeda. Ugu horrayn, madax-xanuun daran ayaa bilaabmay, ka dibna lugaha ayaa i bararay, afar iyo afartan jir, ilig macmal ah ayaa beddelay ilko dabiici ah. Miisaanka jidhkaygu wuxuu gaadhay laba siddeetan kiilo; Neefta oo ku yaraata, qufac daba-dheeraada, garaaca wadnaha iyo caloosha oo dhanaan ayaa igu xeeran. Ka dib, waxaa soo baxay goiter, kaas oo

sida ukun adag ayay qoorta ii gadaameen. Dhakhaatiirtu waxay rabeen inay qalaan, laakiin waan diiday. Dabadeed, sciatica, arteriosclerosis, cadaadiska dhiigga, baabasiirka, gout, iwm ayaa jidhkayga oo dhan daciifiyay ilaa xad aan socon kari waayay.

Qolkaygu wuxuu ahaa sida farmashiyaha kiniinka aspirin, pyramiden, valocardin, milokardin, analgin, beloid, capodiazit iyo sunta kale, kuwaas oo ka kooban kala badh cuntadayda. Waan ka niyad jabay dhakhaatiirta, sababtoo ah qof kastaa wuxuu sheegay in calaamadahani ay la xiriiraan da'da, waxaan u maleeyay in dhamaadka noloshayda uu yimid. Aduunyada waan ka daalay, waxaanan jeclaystay in istaroog fudud uu soo afjaro bahdilaaddan. Marna iguma soo dhicin in mucjiso ii muuqato oo iga badbaadiso qarowgan. Laakiin tani waa lagu biiray. Hadda iyo toddoba iyo toban kiilo Ibliis ayaa meesha ka baxay (Qoraaga xarafku wuxuu illoobay in jirkeedii asalka ahaa uu urursaday toddoba iyo toban kiilo oo unugyo cusub ah oo caafimaad qaba muddadan cuntada cayriin ah, taas oo ah, shaydaanku ma ahayn toddoba iyo toban kiilo, laakiin wuxuu ahaa afar iyo soddon kiilo iyo laga yaabee in ka badan). waxaanan ka soo lugaynayaa cidhif ka mid ah magaalada cidhifka kale ee magaalada aniga oo miisaankiisu yahay afar iyo lixdan kiilo, waxaanan fuulay 132 jaranjaro ee warshada cognac anigoo bagaash culus wata gabadh walaashay ah oo ku jirta rugta caafimaadka iyo shaqaalaha. Dhakhaatiirta halkaasna si buuxda ayey u yaqaaniin xaaladdeyda hore, way la yaabeen.

Gaar ahaan marka ay qaataan cadaadiska dhiiggayga oo ay arkaan saddex iyo toban halkii ay ka ahaan lahaayeen sagaal iyo toban. Tani waxay ka dhigi doontaa inay beddelaan ra'yigooda oo run ahaantii runta ayaa guulaysata. Waxaan gurigayga ku diyaariyaa cunto vegan ah oo macaan oo aan u geeyaa, way cunaan oo waxaan idhi: "Hovannessian wuxuu buugaagtiisa u soo diraa adduunka oo dhan bilaash. Waxaan sidoo kale dadka ku daaweeyaa cunto ceeriin ah, cun inta aad rabto." Toban bilood ayaan farxaddan ku dhex noolahay hadda.

Waxaan rabaa in aan dhawr eray ka idhaahdo sun-saarkayga. Xanuunka xanuunadayda ayaa ahaa mid aad u daran oo aanan dareemin falcelintii ugu horeysay ee sunta sunta ah, kaliya inta aan cunay, wax badan ayaan heli kari waayay. Waxaa dhanka bidix ee jirkayga ka soo baxay finan guduudan, kaas oo sidoo kale ahaa xanuun, laakiin wax yar ka dib ayaa la xalliyay. Maqaarkaygu meelaha qaar wuu engegay, cuncun, cuncun baa yeeshay oo wuu fiicnaaday; Midabka kaadidaydu marna cas bay ahayd marna caddaan iyo dhumuc, haddase sidii biyo oo kale ayay u caddaatay. Waxaa igu dhacay dhowr madax-xanuun daran oo iskood u soo roonaaday. Laga soo bilaabo maalintii ugu horraysay ee cuntada ceyriinka ah, waxaan ilaaway in ay jirto daawo adduunkan. Ma rumaysan karo taas

Timahaygii caddaa hadda way cirroobeen oo midabkoodii hore ayay ku soo kabanayaan."

Xarafka No. 12 - May 7, 1971

“Waxaa ii badan war aan garanayo meel aan wax ka bilaabo iyo meel aan ku danbeeyo, maalin maalmaha ka mid ah oo aan hawlo maamul u tagay cusbitaalka, ayaa waxa aan arkay gabadh dhakhtar ah oo buuggiina gacanta ku haysa, oo dhawr dhakhtar oo kale ku ag urursanaysa. oo si xamaasad leh u sharraxaysa sida dumaashigeed uu uga badbaadiyay cudurro halis ah oo kelyo ah oo ku dhacay khudradda ceyriinka ah, ka dibna waxay tidhi: "Warqada soddohda Ofelia Hambarsoumian sidoo kale waxay ku jirtaa buuggan." Waxay u muuqataa inay iyadu t I know, Buuggii baan eegay oo waxaan arkay inuu yahay nuqul ka mid ah isla buuggii aan saxeexay ee aan dadka u dhiibay, sababtoo ah buuggaagu aad buu dhif u yahay, waa la koobiyeynayaa si ay dad badan u isticmaalaan. dhakhtarku wuu i gartay, waxay iga codsatay inaan maalin bukaan u tago, waxaan tagay maalintii aanu hagaajin Bukaankii hore ee lagu magacaabo Ozonian, oo hadda si buuxda u caafimaad qaba, ayaa abaabulay xaflad qaali ah; Waa dhakhtar xoolaha ah, xaaskiisu waa dhakhtar, walaalkii waa bare jaamacadeed, xaaskiisuna waa dhakhtar, dhawr suxufi iyo qaar cusub oo cayriin cunay ayaa la isugu yimid. Dr. Abajian oo ka socda Kirovkan, ayaa la soo galay dhawr qof oo raacsan oo cayriin cunaya.

Ozonian wuxuu warqad u qoray ciwaankaaga hore sanad ka hor markii uu aad u xanuunsanayay, laakiin waxaan filayaa inaysan ku soo gaarin. Warqadan oo ah mid aad u xiiso badan oo qiimo badan ayaan ku soo koobayaa oo aan idiin soo gudbinayaa. Sida aad ku arki karto warqadda, sannad ka hor aad buu u bukooday oo ay ka niyad jabeen, laakiin hadda waxa uu shaqadiisa si buuxda u qabtaa;

Warqadda Ozonians:

ÿ *“Ma garanayo luqad aan la yaabay oo aan kugu ixtiraamo adiga oo ah samafalaha ugu weyn iyo saynisyahanka ugu weyn ee xilligan, inkasta oo ay sabab u tahay xanuunka kelyaha, haddana aad ayaan u daciifay oo aan awoodin in aan wax qoro. dhawr eray xataa ehelkayga ugu dhaw, balse farxad baan kuugu soo qorayaa, waxa aad tahay qofka keliya ee aan wax u qori karo aduunka oo dhan, laakiin ma qori karo, walaalkay buugaag buu keenay oo ku adkaystay. Waan akhriyey, sariirta ayaan iska fadhiistay si aanan isaga xumaanin, waxa aan si aan jeclayn u bilaabay in aan akhriyo buuggii akhriska badan ka jeexjeexay, balse waxa aan ka tanaasuli waayay buuggan xiisaha badan.*

maxaa yeelay, afkeeda fiiqan iyo xamaasadda leh, iyo sidoo kale fikirkaaga qoto dheer iyo birta ah, ayaa si weyn u sixray jidhkayga oo dhan. Geeridii naxdinta lahayd ee ku timid carruurtaas ayaa ahayd mid kuu soo dirtay maqaasyada qarsoon ee badweynta cilmiga si aad runta u raadiso. Murugo qoto dheer ayaa kugu keentay inaad noqoto qoraxda bayoolaji. Taas awgeed, bani-aadmigu abaal buu ku leeyahay labadaada carruur ah, magacyadooduna weligood waxay ku jiri doonaan xusuusta ummadaha. Ka dib markaan akhriyay buuggaaga, isla markiiba waxaan galay cayriin oo aan sugin natiijada bogsashada, waxaan muujinayaa mahadnaq. Maxaa yeelay, waxaan hubay xaqiiqada hadalkaaga; Sababtoo ah waxaan ahay dhaqtar xoolaha oo aan aad u aqaano bayoolaji, waxaan si fiican u fahmi karayay weynaanta erayadaada. Dhammaan fikradaha sayniska bayoolojiga, oo si qoto dheer maskaxdayda ugu xididaysanayay tobanaan sano, ayaa isku beddelay hal maalin. Waxaan hubaa in mustaqbalkaagu uu ku hor sujuudi doono weynaantaada, Waayo, wax weyn oo la daah furay lama qarin. Waxaan ahay 40 jir. Waxaan qabaa nephritis joogto ah, xaaladdaydu aad bay halis u tahay. Nitrojiin dhiigaygu waa 65-90 mar Inaan sariirta jiifo, adiga oo neefsanaya, waan hubaa in aan fiicnaan doono. Hooyaday ii umushay abaal baan u hayaa, kaagana abaal baan kugu leeyahay noloshayda weligaa..."

War kale oo xiiso leh: mid ka mid ah suxufiyiinta majaladda "Sayniska & Nolosha" ayaa u yimid Yerevan oo ka yimid Moscow si ay u sameeyaan cilmi-baaris ku saabsan horumarinta noolaha.

Dhakhaatiir badan iyo khabiiro cayriin ah oo khibrad u leh ayaa ku soo ururay guriga weriye cayriin cuna oo uu qoray warbixin. Wuu i raadiyay, 15-kii Noofambar 1971-kii, xarafka lambarka 13 (waxaan warqad faahfaahsan u qoray tifaftiraha wargeyska "Avangard") ayaa sida muuqata saameyn ku yeeshay, sababtoo ah waxaa la igu wargeliyay telefoonka in khabiir ku takhasusay cudurrada dheefshiidka. nidaamka, Professor Jivan Shmavonyan , doonayay inuu la kulmo aniga iyo qaar ka mid ah kuwa kale oo cayriin-cuna. Maxaan samayn karaa oo aan ahayn in aan xaflad u sameeyo kuwa cayriin-cuna ee firfircoon. Maalmo ka hor xafladda, ayaan fasax ka soo qaatay xafiiska, aniga oo aan ceeb ahayn, waxaan isku dayay in aan dejiyo miis ku cusub sidoo kale kuwa nool.

Rooti ceeriin ah, buskut, basaq, iyo sidoo kale macaanka cayriin ee kala duwan oo laga sameeyay caleemaha ubaxa, miraha rummaanka, xataa lawska cagaaran ee aan sameeyo sanad walba guga, iyo waliba salado kala duwan ayaan qurxiyay.

saddex miis oo waaweyn oo ay adag tahay in la yidhaahdo. In muddo ah, ninna kuma dhicin inuu taabto saddexda keega ee waaweyn ee magacaagu ku iftiimiyay. Ugu dambeyntii, waan gooyay oo ku ciyaaray. Miiskii ayaa ka cabaaday miisaanka miraha iyo miiraha!



*Aterhov walaashiis (Siranush BabaKhanian) ayaa dhexda lagu arkayaa, dhanka bidixna waa Professor **Shmavonyan,** Haikanush Ter Hovannessian ayaa gadaasheeda taagan.*

Kulanka ayaa la qorsheeyay Oktoobar 24, 1971 saacadu markay ahayd 16:00. Laba saacadood ka hor, waxaan u soo diray walaashaa si ay dadka ugu horreeyaan ay u gacan qaadaan iyada oo wakiil kaa ah. Horta Professor-kii laftiisa ayaa ii soo galay oo igu gacan qaaday labadiisa gacmood isagoo dhoola cadeynaya, wuxuuna la kulmay walaashaa si weyn. Daqiiqado kale, dhammaan martidii cayriin cuntay waxay ahaayeen dhakhaatiir, macalimiin jaamacadeed, suxufiyiin, macalimiin, iwm, qiyaastii shan iyo afartan qof ayaa hal mar soo galay. Aad baan u naxay, markaas ayuu Dr. Abajian yimid gaadhigiisii oo ay wataan afar gabdhood oo firfircoon oo faraxsan oo reer Kirovakan ah; Waxa uu ugu horeyn ka sheekeeyay xanuunkiisa, waxa uuna aad ugu mahad celiyay sida aad isaga saartay cuduradan, waxa uuna u rajeeyay caafimaad iyo caafimaad.

Kadibna dhamaan dadkii wax cunay ayaa midba mid ka jeediyay khudbado waxayna si faah faahsan uga warbixiyeen xanuunadii soo maray iyo caafimaadka maanta jira. Barafasoorku aamusnaan buu u fadhiyey, si taxadar leh ayuu u dhegaysanayay oo qoraallo ku samaynayay buugiisa xusuus-qorka. Inta badan dadkii martida ahaa ma garaneyn, markii uu soo kacay oo is baray ka dib markii ay warbixintii dadka si toos ah wax u cuni jirtay la dhameeyey.

Qof kastaa wuu fadhiistay oo bilaabay inuu si aamusan u dhegeysto. Waxa uu bilaabay in uu si tartiib ah uga hadlo waxa uu damacsan yahay iyo qorshihiisa.



Mid ka mid ah macallimiinta jaamacadda ayaa akhriyay warqadda Hovannessian. Dr. Abajian ayaa dhinaciisa bidix fadhiya.

Waxa uu yiri: "Hovannessian run ahaantii waxa uu qabtay shaqo weyn. Taariikh waxay muujinaysaa in saynisyahannada ugu caansan ay ka yimaadeen dadka caadiga ah; Inkasta oo Hovannessian aanu ahayn dhakhtar, laakiin la helay, wuxuu ka sarreeyaa dhakhaatiirta wuxuuna xaq u leeyahay inuu noqdo saynisyahan. Inkastoo uu cadow leeyahay, laakiin runtu waxay tahay inuu guuleysto. Dhammaantiin waxaad tidhaahdeen, la soo xigtay, laakiin erayadanu waa idinla jiraan. Waa in aad soo diyaarisaan dadweyne, oo aad tiro-koob ku samaysataan dhammaan dadkii wax cuni jiray, oo aad soo ogaataan cudurradii ay hore u qabeen iyo sida ay hadda xaaladoodu tahay, oo aad noo keentaa dukumeentiyadan." Sida uu soo jeedintiisa ku sheegay, waxa la doortay guddi ka kooban 15 qof. Magacaygana wuu ku qornaa, waxaanan go'aansannay in saddexdii biloodba mar la qabto shir caynkaas ah.

Professor-ku waxa uu sheegay in uu ku fikiray in la aasaaso xarun caafimaad oo ceeriin ah, waxa kale oo jirtay hadal ku saabsan samaynta makhaayad ceeriin ah. Gabagabadii, codsigii professor-ka, waxaan soo bandhigay nuqullo ka mid ah warqadihiina, warqaddii dowladda Hindiya, ee

Warqaddii aan u qoray "Avangard", iyo warqaddii Ozonian iyo Makarian. Saladkii iyo suxuuntii kale ayuu si aad ah ugu farxay oo weydiiyey sida loo diyaariyo. Waxaan u qaybiyey toban koobi oo foomamka saladhka ah ee aan lahaa martida. Kani maaha mid ka mid ah noocyada aan kuu soo diray, kani waa mid cusub oo dhamaystiran.

Kulanka ayaa socday 16:00 ilaa 21:00. Markii uu baxayay, proffecor-ku waxa uu isiiyay mid ka mid ah kaararkiisii, midna waxa uu siiyay Siranoush waxa uuna naga codsaday in aan mar walba la xiriirno. Siranoush wuxuu ku yiri: "Runtii waxaan jeclaan lahaa inaan arko walaalkaa, oo aan la tashado oo si wadajir ah u diyaariyo qorshe wax ku ool ah oo aad ku gaari karto goor dhow. Way adag tahay in la helo fasax aad u safarto dibadda; Walaal u qor, laga yaabee inuu isticmaalo saameyntiisa. si loo diyaariyo martiqaad"

Ciwaanka Professor: **Jivan Mambre Shmavonyan, Papazian No. 17, Yerevan."**

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevan.

Warqad ka timid dowladda Hindiya:

Adeegga Macluumaadka Hindiya - TS Kanwar

Tehran, Janaayo 4, 1971, Safaaradda Hindiya. xiriirka saxaafadda

"Sida naloo sheegay, waxaad daabacday buug cinwaankiisu yahay "Cidhi-cunid". Waxaa laga yaabaa inaad ku wargeliso in dawladda Hindiya ay magacawday guddi go'aan-qaadasho ah oo loogu talagalay daaweynta dabiiciga ah, kaas oo sameeya daraasado ku saabsan horumarka iyo horumarinta daaweynta dabiiciga ah. Buugiina waxa la siiyay guddigan, kaas oo aqoonsanaya oo u malaynaya inay tahay shaqo wanaagsan. Sidaa darteed, Wasaaradda Caafimaadka iyo Qorshaynta Qoyska ee Hindiya waxay ku fekereysaa inay ku iibiso buuggan weyn si raqiis ah (shan rubi oo keliya) si loo qaybiyo. Kama faa'iidaysan doonaan iibinta daabacaadan.

Aad baanu ugu mahadcelin lahayn haddii aad si naxariis leh u ogolaan lahayd in dawladda Hindiya ay ku daabacdo buuggan Ingiriisi iyo laba iyo toban luqadood oo kale oo gudaha ah.

Sidoo kale, fadlan nala soo socodsii haddii buuggan la cusboonaysiiyay tan iyo wixii ka dambeeyay 1967 daabacid. Mise waxaad rabtaa inaad wax ka bedesho mustaqbalka dhow?

Sidaa darteed, waan u mahadcelin doonnaa haddii aan haysanno oggolaanshaha lagama maarmaanka ah si aan u awoodno inaan ku daabacno buuggan gudaha Hindiya."

TS Kanwar.

Waa xarunta caafimaadka ee ugu firfircoon Hindiya, oo la aasaasay 1964-kii Mahatma Gandhi. Waxay si joogto ah ugu qaybiyaan buugaagteyda iyo wargaysyada gudaha Hindiya. Wasaaradda Caafimaadka ee Hindiya waxaa buuggeyga u soo bandhigtay machadkani. Waa kuwan qaybo ka mid ah warqadaha uu agaasimaha hay'addaasi ii soo qoray:

"Shan sano ka hor ayaan wax kugu saabsan ka akhriyay jariirada ka soo baxda dalka Ingiriiska ee khudaarta, taas oo aanan ahmiyad badan siinin oo aan ku dhawaaday in aan ilaawo; Ilaa bishii hore, gabadh u dhalatay Meksiko oo maamusha nadaafadda halkaas ayaa nala joogtay muddo saddex toddobaad ah oo ay aad uga hadashay. Cuntada ceyriinka ah.Wixii intaa ka dambeeyay waxaan si hagar la'aan ah isku dayay in aan kula soo xiriiro oo aan buug ka dalbado,laakin sideen ku heli karaa ciwaankaga,laakin maalmo ka hor waxaa noo yimid labo qof oo shan sano cunto cayriin ku jiray oo i siisay kaaga. Cinwaanka: Machadkan waxaa aasaasay Gaandi, waxaanan nasiib u yeeshay inaan ka shaqeeyo halkaas muddo toban sano ah sannadihii ugu dambeeyay ee noloshiisa.

XARUNTA DAAWADA DABIICIGA AH, Uruli- Kanchan, India

Madaxweynaha Ururka Vegan Society, tifaftiraha guud ee "Nature and Majaladda Caafimaadka:

"Aad baad ugu mahadsan tahay war-bixinnada aad noo soo dirtay, waxaan isku dayaynaa inaan helno kuwa raba inay aadka u isticmaalaan. Waxa aanu iibinay boqol buug oo ilaa hadda; Wadan yar oo dadka intiisa badan aysan aqoon Ingiriisiga, iibinta buugaag badan runtii waa guul weyn. Waxaan kuu soo dirayaa daboolka joornaalka "Nature and Health" (TEVA UBRIUT), kaas oo sawirka quruxda badan ee Anahit oo lix jir ah sidoo kale lagu daabacay. Hadda waxaan diyaarinayaa maqaal aan ku daabaco sawirka Anahit oo laba iyo toban jir ah."

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. Israa'iil

Dhakhtarkan ayaa ah guddoomiyaha ururka khudradda ee Ingiriiska, kaas oo waxay ku leedahay London wax-qabad, ka dib markaan akhriyay buuggeyga, waxay ahayd

qanciyay oo siisa ciwaankayga bukaankeeda waxayna ii qortaa buuga cuntada cayriin. Warqadda soo socotaa waxay caddaynaysaa tan:

"Waan akhriyay buugaag ku saabsan cuntada ceyriinka ah, Dr. Lato waxa uu ii qoray cunto ceyriin ah oo lagu daweynayo kansarka i haya, waxa uu ii dhiibay ciwaankaaga si aan buugga uga dalbado, toban dollar ayaan boosto ugu soo dirayaa, fadlan saddex buug ii soo dir. iyo lix warqadood."

Mrs. Campbell Moodie, 31 Linden Garden, London, W. 2

Marwo VERA STANLEY ALDER:

"Saaxiib sharafta leh, waxaan si taxadar leh u akhriyey buuggaaga laba jeer oo waxaan dareemay Buugani waxa uu biniaadminimada u soo kordhin doonaa waa cusub. Aad bay lagama maarmaan u tahay in buuggan la hor mariyo indhaha dadka si ay ugu dambeyntii u jirto firfircooni guud ee adduunka. Waxaad tahay qof caqli badan oo awooday inuu garto runta fudud oo qumman oo si sax ah u sharaxdo dhammaan nafaqeeyayaasha aan buugaagtooda akhriyay ilaa hadda.

Muddo sanado ah, waxaan dadka ku adkeynayay in ninku yahay miro dhal, sidaas ayaana lagu xalin doonaa mashaakilaadka adduunka, waxaana la abuuri doonaa adduun dahab ah. Hal-ku-dheggaagu ("ha karsanin") wuxuu meesha ka saarayaa dhammaan sababaha, cabbirrada, dhexdhexaadinta, oo leh nidaam fudud oo aasaasi ah. Waxaad meesha ka saari doontaa tirakoobyada iyo wixii la mid ah ee laga wada hadlay, booskoodana waxaad siin doontaa dadka caafimaad iyo farxad dhab ah.
Daah-furkaaga, sida helitaanka korontadda oo kale, waa shaqo maskaxeed, lagana yaabo in dadka ku fahmaya ay iyaguna caqli-gal yihiin.

Waxaan samayn doonaa wax kasta oo ay ku qaadato si aan buuggaaga caan uga dhigo; Hadda waxaan tafatirayaa buug, buug kale ayaan qorayaa oo casharro bixinaya. Maalmuhu aad bay u gaaban yihiin in waxyaalahan la sameeyo. Hadda xaalka adduunku waa mid halis ah, laakiin aniga iyo ninkayga waa la dhiirigelinayaa, marka la eego ogaanshaha in adiga iyo shaqadaada iyo guushaadu ay weli adduunka ku sugan yihiin. Fadlan aqbal inaan aad kuugu dhownahay.

Waxaan kuu soo dirayaa buug ka mid ah buugaagtayda. "Waxaan ahayn vegan muddo sanado ah, sigaar ma cabno, mana cabno khamriga, hadda aniga iyo ninkeyga waxaan isticmaaleynaa habkaaga."

"WOLDUNION FELLOWSHIP" 8 First Avenue, London.

Nuxurka CAAFIMAADKA» daabacayaasha sharciga caafimaadka iyo nolosha ugu sarreeya:

Abriil 29, 1968:

"Waan helay buugaag. Kaliya uma arko in buugan uu yahay mid aad u fiican, laakiin waxay si fiican ugu habboon tahay fikradahayga, ficilladayda, iyo qoraalladayda. Hadda waxaan soo saareynaa majalad la yiraahdo "NUXURKA CAAFIMAADKA". Marka laga soo tago daabacaadda majaladdan iyo buugaagteyda gaarka ah, waxaan rabaa inaan iibiyo buugaag shisheeye oo dadka tusa jidka saxda ah. Ujeedadaas awgeed, waxa hubaal ah in buuggaaga lagu daro buugaagteyda, fadlan ii soo sheeg shuruudaha qiimo dhimista jumlada."

May 24, 1968:

"Waan ku faraxsanahay inaan kuu soo diro jeeg dhan $82.5 oo ah konton xabbo oo buugaag cunto cayriin ah. Haddii aad diyaar u tahay inaad na siiso xuquuqda daabacaada buugga, si farxad leh ayaan u aqbali doonnaa, waxaan haynaa dhammaan agabkii aan ku daabacnay."

Box 2821, Durban, Koonfur Afrika.

DAULAT RAM HIMILKA DADWEYNAHA:

"Waxaad la yaabi doontaa inaad hesho warqaddan, i rumayso, ka dib markaan arkay buuggiina, dhammaan xubnaha guddiga maamulka ee machadkani ma ahayn mid si qoto dheer u saameeyay, laakiin sidoo kale waxay si buuxda u qanciyeen in cunto cayriin oo kaliya ah dadka lagu badbaadin karo dhamaan xanuunada, bulshadeenu waa urur samafal, waxaanu go'aansanay in aanu hindiya ka hirgelinno dhaq-dhaqaaqa cuntada cayriin, hadii aad noo ogolaato in aanu daabacno buuggiina oo ku qoran luuqadaha English-ka iyo luuqadaha maxaliga ah, waxaanu marka hore ku qaybin doonaa toban kun oo nuqul oo lacag la'aan ah. sidoo kale la xidhiidh wasaaradda caafimaadka si ay iyaguna arrintan uga fiirsadaan hawlahooda, waxaanu go'aansanay in aanu xaqiiqada ka caddayno cisbitaallada.

Waxaan ognahay in falsafadaadu ay leedahay dad ka soo horjeeda oo ku saabsan danaha gaarka ah, laakiin waddan sida Hindiya oo kale ah oo dadka intooda badani ay yihiin dad sabool ah oo gaajaysan, cuntada ceeriin waxay heli doontaa dhul ku habboon waxayna sababi doontaa malaayiin qof oo bini'aadam ah taas oo ka dhalatay cunto karsan iyo caadooyin iyo caadooyin khaldan ayaa dhibaya, badbaadi. "Ka dib, marka buuggaagu w

oo la daabacay natiijadiina waa la gaaray, waxaan kuu soo diri doonaa casuumaad inaad India la timaaddaan qoyskaaga oo aad natiijada indhahaaga ku aragto."

Krishan Mohan, Madaxweyne kuxigeenka. 17- B, Asaf Cali Rd. NewDelhi

---

Kadib markii aan ka helay warqadii safaarada Hindiya, waxaan go'aansaday in aan markale isku dayo oo aan ku wargeliyo madaxda dalkeena guushan. Marka hore, waxaan warqaddan soo socota u qoray MohamadReza Shah Pahlavi, oo ku lifaaqay mugga buugaag Persian, Ingiriisi iyo Armenian ah Xafiiska Imperial.
Warqadda:

"Waan ku hanweynahay inaan idiin keeno war farxad leh oo ay adag tahay in marka hore la qiyaaso.

Dadaal, cilmi-baaris, cilmi-baaris iyo waayo-aragnimo aan soo maray soddon sano, maanta waxaa hubaal ah in sababaha dhammaan cudurrada sababa ay ka mid yihiin cunista cuntooyinka bisil, kiimikooyinka iyo walxaha kale ee bakhtiyey ee ay dadku si ogaan la'aan ah u galiyaan jirkooda. Taas waxa aan ku qancay markii aan waayey laba carruur ah oo aan jeclaa oo mid toban jir ahaa midna afar iyo toban jir ahaa, taas oo ay sabab u ahayd dawooyin "waxtar leh" iyo cuntooyinka "xoojinta" oo ay qoreen dhakhaatiir caan ah. Buug tafatiran oo aan ku qoray afka Armenian waxa la daabacay oo la daabacay 1960kii, ka dib si aan ugu wargaliyo dumarkii reer Faaris ee ila dhashay 1963kii, waxa aan si ku meel gaadh ah u daabacay buug yar oo afka Faaris ku qoran, oo nuqul ka mid ah aan soo bandhigay isku mar. Buuga la sheegay waxaa daaha ka qaaday Mr. Pahlbod, Wasiirka Dhaqanka iyo Farshaxanka. Wuu ii yeedhay, kulamo badan ka dib waxa uu isoo bartay Dr.
Cabbaas Nafisi, Xoghayaha Guud ee Libaaxa Cas iyo Qorraxda. Mudane Dr. Cabbaas Nafisi iyo Dr. Abolqasem Nafisi oo ah madaxa isbitaalka hooyada iyo dhallaanka ee Khaje Nuuri ayaa ka helay fikradayda iyo ra'yigayga, waxayna ballan-qaadeen nooc kasta oo kaalmo iyo iskaashi ah; Ujeeddada baaritaannada horudhaca ah ee ku saabsan cuntada ceyriinka ah, waxay i bareen Xarunta Agoomaha ee Nemooneh iyo Xannaanada Lambarka koowaad iyo Isbitaalka Carruurta ee Bahrami. Nasiib darro, waxaan halkaas kala kulmay xoogaa dhib ah, sababtoo ah waxaa loo baahday in la kala saaro dhakhaatiirta iyo shaqaalaha qaarkood fikrado qaldan oo hore, fikradahoodana la baro fikrado cusub, sidaas darteed, dib u dhigista shaqada, dadaalkaygu wuxuu noqday mid aan mira dhal lahayn, waxaan si ku-meel-gaar ah uga tagay raad-raacii. arrinta. Dabcan, la

ka shallayn, gaar ahaan tan iyo markii aan si dhow u fiirsaday saamaynta waxyeellada leh ee caadooyinkooda cunno ee khaldan.

Asal ahaan, maamulayaasha hay'adaha aan soo sheegnay iyo sidoo kale dhammaan dhakhaatiirta ayaan dheg u dhigin saamaynta dhabta ah ee cuntada dhintay oo kaliya waxay quudin jireen cunto bisil iyo kuwa aan muhiimka ahayn dhammaan bukaannada, sida makhaayadaha, kuwaas oo 100% ka dhasha cudurro. Guul la'aanta dalkayga ka dib, waxa aan go'aansaday in aan fikradayda u bandhigo saynis yahannada dalalka shisheeye, si ay malaha sidaas ugu helo caddaymo sax ah oo aan la dafiri karin si aan qorshahayga uga hirgeliyo dalkayga hooyo. Hadda oo la gaaray waqtigii, waxaan dareemayaa in ay tahay waajib muqadas ah in aan idiin soo gudbiyo xogtan muhiimka ah ee aad u muujiseen rabitaankiina adduunka ee kacaanka cad ee *shah iyo shacbi.*

Buugaygii Ingiriisida waxa markii ugu horreysay la daabacay oo la daabacay 1963-kii, waana la iibiyay. Dabadeed, 1965kii, waxaan daabacay buuggii labaad oo ku qoran afka Armenian, laba sano ka dib waxaan ku turjumay isla buug ku qoran luqadda Ingiriisiga, oo aan mid kasta oo ka mid ah kuugu soo diray. Toban kun oo buug oo buugaag ah iyo ku dhawaad nus malyuun waraaqo ah oo bilaash ah ayaan u diray siyaasiyiinta dalalka shisheeye, wargeysyada, machadyada, jaamacadaha, iwm. aniga oo wata agabkayga iyo agabkayga gaarka ah. Sannadkan mar kale, waxaan daabacay toban kun oo waraaqo ah oo ku qoran luqadda Armenian si dadka loogu siiyo lacag la'aan. Waxqabadyadaas waxaa ka dhashay in maanta dalalka caalamka, gaar ahaan Ameerika, India iyo Armenia ay ku nool yihiin boqollaal kun oo qof oo ah Raw-Vegan, kuwaasoo u badan bukaanno ka niyad jabay dhaqaatiirta, haddana Waxay noloshooda ku sii wataan iyagoo caafimaad qaba. Waxaan ka helaa kumanaan waraaqood oo mahadnaq ah. Ku dhawaad dhammaan dhakhaatiirta khudaarta cagaaran iyo kuwa dabiiciga ah iyo xarumaha kale ee caafimaadka ee horumarka leh ayaa faafiyay buugaagteyda iyo warqadahayga waxayna bilaabeen xayaysiisyo ballaaran oo ku saabsan veganism-ka ceeriin; Ogaysiisyadayda waxay ku daabacaan jaraa'idkooda, waxay dhisaan goobo caafimaad oo loogu talagalay veganism ceeriin. Meksiko, agoonta cuntada ceyriin ayaa laga sameeyay. Buugayga waxa lagu turjumay Isbaanish gudaha Argentina iyo Hindida Delhi oo hadda la daabacay. BBC-du waxay soo bandhigtay buuggaygii TV-ga oo qaybo ka mid ah dadka u akhriday; Dhakhaatiirta samafalayaasha ah ee Yurub, Ameerika, iwm. waxay ciwaankayga siinayaan bukaanada "aan bogsan karin" waxayna ku talinayaan in aan akhriyo

buug cayriin cunaya. Cilmi-yaqaannada cilmiga noolaha ee Yerevan Academy waxay difaacdaan oo ku taageeraan aragtidayda majaladda bilaha ah ee "Sayniska & Farsamada".

Tan iyo markii aan buugga weyn ee Armenian la daabacay toban sano ka hor, ah tirada cunta cayriin ee Yerevan ayaa kordhay. Waxay samaystaan xiriir dhexdooda ah waxayna abaabulaan xaflado iyo xaflado ku salaysan cunno cayriin ah. Dhakhaatiir badan ayaa sidoo kale lagu dhex arkayaa cunnada ceyriinka ah; Madaxa iyo borofisar ka tirsan waaxda nafaqeynta ee Jaamacadda Yerevan ayaa qabanqaabiya casharro ku saabsan cunista ceyriinka ah, kulannadan, dadka laga badbaadiyay cudurrada daran ayaa warbixintooda ka bixiya.

Tusaale ahaan, gabadh dhakhtar ah oo uu ku dhacay curyaan oo ahayd awoodin in uu guuro afar sano, ka dib afar iyo toban bilood oo cunto ceeriin ah oo uu hadda ku sugan yahay caafimaad buuxa. Tusaale kale oo xiiso leh: mid ka mid ah qaraabadayda, oo siddeed iyo labaatan jir ah oo dhallinyaro ah, ayaa la ildarnaa daciifnimada neerfaha oo ay adag tahay in uu dhaqdhaqaaqo gacmaha iyo lugaha; Ma uusan dheg jalaq u siin tilmaamahayga bilaashka ah, saddex jeer ayuu u safray Yurub wuxuuna ku qarash gareeyay in ka badan hal milyan oo riyaal ilaa ugu dambeyntii uu ka helay buug-cunista cayriin ee Lausanne oo uu ka helay dhakhtarka neerfaha ee caanka ah oo akhriyay buuggeyga oo ogaaday xaqiiqda. Tehran ayuu ku laabtay.

Waxa jira kumanaan waraaqo ah oo la mid ah faylka khuseeya iyo I diyaar ayaan u ahay in aan u soo bandhigo qof kasta oo la magacaabo . Intaa ka dib, guusha ugu weyn ee dhawaan ii soo hoyatay ayaa ah in dowladda Hindiya ay si rasmi ah u aqoonsatay buuggeyga mid faa'iido leh, waxayna go'aansatay inay daabacdo oo ay dadka Hindiya kula taliso akhrintiisa si ay ugu hoggaansamaan tilmaamaha buugga. . lagana badbaado cudurrada, faqriga iyo gaajada.

Maanta waxaa hubaal ah in kuwa ka fogaada isticmaalka cuntooyinka la kariyey, daawooyinka sunta ah iyo walxaha kale ee dhintayba way ka nadiifsan yihiin dhammaan cudurrada, ha ahaadeen kuwa fudud ama kuwa culus, sida wadne xanuunka, kansarka, macaanka, cudurrada faafa, hargabka. iwm waa la badbaadiyay. Dukumeentiyada la hayo waxay si fiican u caddeeyeen in marka isbitaalo cusub la furo, tirada bukaanadu ay u korodho si siman; Sababtoo ah isbitaallada, farmashiyeyaasha iyo madbakhyada ayaa ah isha cudurrada dillaaca; Haddaba, looma baahna in isbitaalo cusub la dhiso, balse waa in shuruudo la sameeyaa si isbitaalladu u noqdaan bukaan la'aan oo midba midka kale uu xirto, iyo

xaaladani waxay ku saabsan tahay oo kaliya in la beddelo habka dadku wax u cunaan. Si ka duwan waxa ay dadka qaar qabaan, aad bay u fududahay in tan la sameeyo.

Sida ay dawladda Hindiya go'aansatay, marka hore, waxa lagama maarmaan ah in ay ummadda u soo jeediso in ay akhriyaan buugga cuntada cayriinka ah, marka labaadna, waa in si rasmi ah loogu dhawaaqaa in cunto karintu ay tahay fal aan dabiici ahayn oo aan muhiim ahayn. Waa in la xadidaa xayaysiisyada beenta iyo marin habaabinta ah ee cuntooyinka dhintay, daawooyinka sunta ah iyo fiitamiinada kiimikaad.

Halkii ay beeralayda u qaybin lahaayeen dawooyinka sunta ah, saraakiisha ciidanka caafimaadka waxa ay bari karaan sida ay uga baxaan khudaarta nool qaarkood. oo qamadi soo baxay, una diyaarisay cuntooyin macaan oo raqiis ah oo caafimaad leh, ama sida uu qofku jidhkiisa ugu qancin karo laba riyaal oo sarreen nool ah, laba riyaal oo timir ah iyo laba riyaal oo khudaar ah oo uu cudur la'aan ugu noolaado.

Iyada oo loo marayo saxaafadda, raadiyaha iyo telefishinka, waxaa suurtagal ah in laga digtoonaado oo loo qoro qaranka isbeddelka ku yimaada caadooyinka cunnada, diyaarinta cuntooyinka dabiiciga ah ee nool iyo kuwa dhiirigeliya dhabta ah; Isbitaallada ayaa si tartiib tartiib ah loogu beddeli karaa xarumaha caafimaadka; Habka quudinta xanaanooyinka, xarumaha agoomaha iyo isbitaallada waa in ay si tartiib tartiib ah u noqdaan vegan cayriin ah oo waajib ah. Sidaa darteed, dadku waxay u guuraan xarumaha caafimaadka ee guryahooda oo ay noqdaan dhakhaatiir iyaga u gaar ah. Dhawaan cisbitaaladu waxay noqon doonaan kuwo madhan bukaan oo midba midka kale waa la xidhi doonaa. Isticmaalka dhammaan noocyada tubaakada, cabitaannada, hilibka, kalluunka iyo walxaha kale ee waxyeelada leh ayaa si tartiib tartiib ah u yaraan doona.

Almonds, Bisitachios, Timirta, Sabiibka iyo Raashinka qaaliga ah iyo kuwa kale oo badan oo khudaar ah ayaa loo dhoofiyaa wadamada kale qiimo jaban, taasi waa in la joojiyo oo aan la dhoofin. Markaa cuntada halkan lagu beero waxa cuni doona dadkeena, taasina waxay keenaysaa in heerka nolosha dadku kor u kaco, hab-dhaqankooda xunna uu yaraado. Tuugada, dembiyada iyo been-abuurka ayaa meesha ka bixi doona. Tani, oo u muuqata mid aan suurtogal ahayn marka hore, waxay noqon doontaa mid dhab ah waddankeena hooyo dhowr sano gudahood.

Waa in aynaan fiiro gaar ah u siin caqli-xumada, beenta, iyo fikradaha khaldan ee qaar ka mid ah dhakhaatiirta lacag-jecel iyo naxariis-la'aanta ah, sababtoo ah ma aysan awoodin oo kaliya inay helaan dawada ugu yar si ay uga hortagaan cudurrada iyaga oo sheeganaya, laakiin sidoo kale ficiladooda khaldan iyo

khaladaad ayaa sababay faafitaanka cuduradan. Jawaabta doodahaas oo dhan waa uun natiijada la hubo ee shaqada iyo waxqabadka. Haddii natiijadii laga helay qoyskaygu ay ku filnaan waydo iyaga, iyo sidoo kale kuwa cuna ceeriin ee ku baahsan dalalka kale, haddii aan helo tas-hiilaad iyo macne ku filan, waxaan diyaar u ahay inaan caddeeyo oo caddeeyo runta sheegashadayda si ficil ah. muddo gaaban gudaheed.

Codsigaygu waa in aad u dulqaadataan akhrinta buugaagta iyo ogaysiisyada aan idiin soo diray oo Af-Ingiriisi ku qoran.

"Si joogitaanka badbaadiyaha ugu weyn ee aadanaha ee saboolnimada iyo cudurrada:

Anigu waxaan ahay sarkaal hawlgab ah oo ka tirsan Ciidanka Imperial, kaas oo ka fariistay siddeed iyo toban sano iyo saddex bilood oo waayo-aragnimo ah sababtoo ah buurnaanta xad dhaafka ah ee sanadka 1344 (kalandarka *qoraxda ee Persia)* sida ku cad go'aanka Golaha Caafimaadka ee Ciidanka sida ku cad faylkayga cudurro halis ah oo la soo agaasimay. Kahor intaanan muddo shaqada ka fadhiisan si aan u dabiibo buurnaantayda oo aan kor ugu kacay ilaa 125 Kg, waxa la ii qoray kaniiniyo caato ah oo ay ka mid yihiin Metrical oo aan qaatay, taasina waxay keentay in culayskaygu gaadhay 150 Kg oo uu sii kordhayo. Ilaa gabi ahaanba la iga qaaday awooda shaqada. Kadib, anigoo qoraya fiitamiino, kebabs iyo cuntooyin kale, waxaan sidoo kale ku dhacay neef. Waxa la go’aamiyay in shaqada la iga fadhiisiyo, taas oo ah, bilaa manfac, oo ah, mushahar aan dhamaystirnayn. Xiligan ay neeftu i jirdili jirtay waxay ii direen qaybta xasaasiyadda ee cisbitaalka lambar 502 oo ciidan ah, waxayna igu siiyeen siddeed iyo toban nooc oo irbado ah oo gacmahayga ku jira, mid kasta oo iyaga ka mid ah oo bararayna waxay igu yidhaahdeen waad tahay. Xasaasiyadda waxyaalahaas, dabcan dhammaantood way barareen, laakiin laba ama saddex waxay tixgeliyeen isla markiiba codsigu ma bannaana oo wuxuu ku yidhi waxaad xasaasiyad ku leedahay iyaga oo aad ku duri karto saddex jeer toddobaadkii; Natiijo ahaan, waxaa igu dhacay neefta wadnaha oo aan qoray kaniiniyo kale sida Valium, sharoobada naasaha iyo daroogooyinka dilaaga ah, kelyaha ayaa gabay iyo calool xanuun barar ah. Ka dib miisaanku wuxuu kor u kacay 160 Kg, mar labaadna waxaan qaatay kaniiniyada cortenka ee xooggan ee uu dhakhtarku ii qoray, maalin kasta waan buuran jiray, waxaana igu dhacay waxa loo yaqaan 'Courtney cayilka' waxaana mar labaad la ii diray bareelo.

ilaa qaybta isla cusbitaalka daawaynta weligeed ah! Qalitaanka xudunta ka dib, dhakhtarku waxa uu ii sheegay in aan calooshaada ku shubay soddon milyan oo unug oo penicillin ah; Hadda waxaan fahmay in penicillin-kan, aan gaadhay heerkii dhimashada. Waqtigaan, inantayda yar waxaa ku dhacay laabotooyinka wadnaha waxayna ku qasban tahay inay ku durto hal milyan iyo laba boqol oo penicillin (Penador) toddobaad kasta ilaa 18 jirka. Dhinaca kale, wiilkayga yar lugaha ayaa ka qalloocan dhinacyada oo uu la il daran yahay. -waxaa loo yaqaan racitis. Xaaskayga oo ay hayso faqri iyo cudurro badan oo aniga iyo carruurtaydaba leh, ayaa dacwad u gudbisay maxkamadda masruufka qoyska, waxayna iga codsatay in la siiyo masruuf, aniguna ma awoodin in aan bixiyo mushaharkaygii oo yaraa awgeed, waan iska furay, taas oo macnaheedu yahay in aan badbaadiyo. noloshaan rafaadsan. Waxaan la joogay shan carruur ah oo buka iyo agoon. Maalin walba, markii aan u tagay dhakhaatiirta sita buug-yaraha caymiska caafimaadka, waxaa la buuxin jiray tiro badan oo buug-yaraha ah, lacag badan oo mushaharkaygii ah ayaa la lunsaday qaab booqasho, ECG iyo shaybaar. Waxa kale oo aan waayi doonaa qayb ka mid ah mushaharkayga ku saabsan xayaysiinta cay
Ilaa uu xisaabiyaha dugsiga ilmahayga, oo xaaladdayda dareemay, uu ii soo jeediyay buugga cuntada cayriin. Si xamaasad leh ayaan u akhriyay buuggan, waanan aqbalay waxa ku qoran, aniga iyo carruurtayda waxa aanu bilownay in aan cunno 100% vegan ceeriin ah. Maalmo gudahood ayaa neeftaydii iga baxday; Kadib xaalada gabadhayda ayaa si tartiib tartiib ah u soo hagaagtay, wiilkayga yarna lugaha ayaa toosan, waxaana dib u bilaabay dhalinyaranimadaydii. Lix bilood gudahood, miisaanku wuxuu ka yaraaday 160 ilaa 70 Kg. Inta lagu jiro wakhtigan, anigoo cunay gabi ahaanba cayriin, waxaan dib u helay noloshii iyo noloshii ubadka, waxaana naftayda ku dhaartay inaanan weligay taaban cunto dilaa ah. Badbaadadayda waxaan ku leeyahay masiibadayda iyo kitaabkaaga.



Mr. Akbar Tofangchi- No. 11, Khazaei Alley, xaafadda Carabta, Naser Khosrow St, Tehran.

Qoraaga warqaddan waa gabadh u timaada Tehran Raw Vegans naadiga maalin kasta shaqadeeda ka dib oo waxay naga caawisaa naadiga, mararka qaarkoodna waxay xitaa ka qaadaa fiidiyowyada shaqada naadiga:

"Sida aan kansarka uga adkaaday veganism ceeriin:

Dhawaan waxaan u dabaaldegi doonaa sannad-guuradii labaad ee ka soo wareegtay ceyriinka. Kaliya laba sano ka hor markii xanuunka kansarku uu sii kordhayay xoojinta, waxaa la ii soo bandhigay buug cunto ceeriin ah oo gebi ahaanba noloshayda beddelay. Runtii, buuggani wuxuu badbaadiyay noloshayda.

2533/2/21 *(Persian Imperial calendar)* Waxa aan naaska midig ka dareemay wax yaab leh. In yar oo xanaaqsan, waxaan u tagay dhakhtarka, laakiin raajada ma muujin wax aan caadi ahayn. Laba bilood ka dib, xanuunku wuu bilaabmay oo wax yar ka dib wuu ka sii daray. Booqashada dhakhaatiirta ayaa bilaabatay.

2533/6/25 ogolaanshahayga, qalliin ayaa la sameeyay; Markii aan miyirsaday, waxaan ogaaday in naaska midig uu iga lumay, gacantayda midigna ay kabuubtay.

Niyadayda wax badan iskamay beddelin ilaa 2535/1/5, markii aan xanuun ka dareemay bowdada bidix, waxaan u tagay dhakhaatiir badan, ka dib markii aan sawirro badan ka qaaday, waxay ogaadeen kansarka lafaha waxayna dalbadeen

Warbixinta kombuyuutarka ee lafaha madaxa ilaa lugaha. Qalitaan kale oo lagaga hortagayo in cudurku sii socdo, ilmo-galeenka iyo ugxan-sidaha ayaa sidoo kale la saaray. Afartan maalmood ayaa ka soo wareegtay...dhakhaatiirtu waxay yiraahdeen mar labaad isbitaal la i dhigo. Waxaan go'aansaday inaan dibadda u baxo oo aan daawaynta halkaas ka sii wato. Waxaan aaday Israa'iil; Ka dib markii ay iga saareen naaska midig, waxay sawirro ka qaadeen sambabbadayda iyo beerkayga saddexdii biloodba mar. Shucaac badan ayaa jidhkayga galay. Waxay igu daweeyeen cobalt afartan kalfadhi, fadhi kasta waxay hal dhinac ka saareen saddex daqiiqo, dhinaca kalena saddex daqiiqo.

Israa'iil, waxay bilaabeen inay sawirro iyo raajo mar kale qaataan, waxay sawirro ka qaadeen goiter-kaygii, oo aan qalay sanado ka hor.

Ugu dambayntii, dhakhtarkaygu waxa uu ii sharraxay hawsha oo dhan, wuxuuna igu yidhi: “Waxay laabta kaa saareen goor dambe, cudurkani waxa uu soo weeraray saddex qaybood oo jidhka ka mid ah, sambabada, beerka iyo lafaha, waxa kugu dhacay kansarka lafaha, madaxa femurkaaga aad buu u dhuuban noqday oo aan la yaabanahay sida ay u jabin wayday adiga oo ku fadhiya kursiga diyaaradda?

Reer binu Israa'iil, waxay bixiyeen shan iyo toban xabbadood oo cobalt ah. Waxaan Tehraan ku soo noqday shandad ay ka buuxaan sawiro, waraaqo, qoraallo iyo tilmaamo. Muddo toddobaad ah ayaan Tehraan ku daawaynayay kiimoterabi, toddobada subaxnimo ilaa laba galabnimo, waxay madaxa milix saareen. Sababtoo ah waxay joojiyeen hormoonnada, miisaanka jidhkaygu wuxuu kordhay lixdan iyo siddeed kiilo ilaa saddex iyo siddeetan kiilo. Waxay xitaa saadaaliyeen in timuhu ay daadan doonaan oo aan gadh iyo shaarbo ka bixi doono. Maalin maalmaha ka mid ah, markii aan rabay inaan qaato kaabsal, markaan akhriyay buug-yaraha, waxaan arkay in lagu qoray in dawadani leedahay ilaa laba iyo toban natiijooyin xun iyo suurtagal ah dhimasho; Laakin wali waan noolahay sidaa darteed waxaan go'aansaday in aan joojiyo xanaaqa naftayda.

Toban bilood ka dib, isbeddelkii ugu muhiimsanaa ee nolosheyda ayaa dhacay. Markii mid ka mid ah asxaabtayda, oo laftiisu curyaan ahaa, uu ii sheegay in uu aad u roonaaday ka dib bil uu aadayo khudradda ceyriinka ah, waxaan go'aansaday in aan sidoo kale noqdo khudrad cayriin ah. Maalintii xigtay, waxaan aaday naadiga vegans ceeriin leh oo jirran oo niyad jabsan si aan u barto habka nafaqada. Badh ceeriin ah ayaan cunay badhna la kariyey dhawr maalmood, aad iyo aad baa la ii dhiirigeliyay, ugu dambayntiina waxaan noqday

cune cayriin buuxda. Cunista ceeriin bishii ugu horreysay, mucjiso ayaa ku dhacday jidhkayga. Timaha sunniyaha, oo gabi ahaanba ka baxay, ayaa dib u soo baxay; Waxa aan helay tamar badan oo aan ku socdo, aragayga ayaa ii fiicnaaday waxaana dareemay soo noolayn. Maalin maalmaha ka mid ah ayaan ka soo dhacay jaranjaro ku yaal dabaqa marmar ee xafiiska caymiska dhexe; Waxaan dareemay in aan curyaan noqon doono. Labadaas bilood ee raashinka ceeriin ah, waxaa jirkeyga ku dhacay isbedel aad u badan, markii ay sawir ka qaadeen miskaha iyo lugaha, dhakhtarku wuxuu yiri: "Lafahaaga ayaa iga caafimaad badan." Ma jiraan wax raad ah oo nabarkaas qoto dheer ee jidhkayga ku hadhay. Waxaan xafiday dhammaan dukumeentiyada iyo sawirrada ka hor iyo ka dib cuntada ceyriinka ah. Maanta, ka dib laba sano oo veganism ceeriin ah, gebi ahaanba waan beddelay. Wax daawo ah maan qaadan muddadan. Gacantayda midig, oo gebi ahaanba kabuubtay qalliinka ka dib, ayaa caadi ku soo noqotay. Jidhkayga oo ay ka buuxaan finan maqaarka hoostiisa ah kiimoterabi ka dib oo xanuun daran hayay ayaa ka roonaaday finankiina waa la waayay. Muddadaas waxa iga lumay labaatan kiilo. Hadda waxaan shaqeeyaa siddeed saacadood maalintii, waxaana aad u firfircoonaa waqtigayga firaaqada ah. Waxaan rajaynayaa inaan wakhtigayga ku qaato farxad iyo caafimaad qab noloshan cusub."



Maryam Neshan BarJan, Waxay dhalatay July 25, 1931 - Tehran

***

Warqadahaas iyo kumaankunka kale ee laga helay kuwa qaydhiin cuna ee jinsiyado kala duwan ka kala yimid daafaha dunida ayaa caddaynaya in bukaannada joojiya isticmaalka dawooyinka iyo cuntada karsan ay isla markiiba ka bogsoon karaan nooc kasta oo cudur ah hal mar.

Wargeyska "AVANGUARD", oo ka soo baxa magaalada Yerevan, ee caasimadda Armenia, ayaa qoray mid ka mid ah qodobadiisa (1964, No. 98): "Tiro injineerro ah, fannaaniin iyo rinjiyeyaal, dhammaan kuwaas oo ah rag aqoon yahan ah, waxay noqdeen cayriin-cuna. Waxay kuu xaqiijinayaan inay dareemayaan iftiin iyo caafimaad badan oo aanay dhididsan oo aanay dareemin garaaca wadnaha".

Joornaalka Moscow ee loo yaqaan "Sayniska IYO NOLOSHA" ayaa qirtay cadadkeedii March, 1965 in ay jiraan dad badan oo cayriin-cuna oo ka mid ah akhristayaasha, kuwaas oo laga daaweeyay cudurro kala duwan oo ku wargeliyay tifaftirayaasha tafaasiisha buuxda ee bogsashadooda.

Duruufaha qofku ma fahmi karo sababta bayoolajiyada iyo mas'uuliyiinta kale ee mas'uulka ka ah aysan u qaadin tallaabooyin firfircoon si ay u hirgeliyaan mabaadi'da cunista cayriin. Maxay uga warwareegaan markii la helay dariiqii ay ku gaari lahaayeen hadafkooda ugu dambeeya ee ah inay aadanaha ka xoreeyaan cudurrada iyo xaqiijinta nolol farxad leh oo qof walba? Haddii ay doortaan, waxay ku daweyn karaan qof kasta oo buka laba bilood gudahood waxayna faaruqi karaan isbitaallada bukaankooda. Waa waajib saaran qof kasta oo sharaf leh inuu weydiiyo inay rabaan inay hadafkaas gaaraan iyo in kale.

Waxaan si mug leh u caddaynayaa dhammaan caalamka in hadda ka dib loo qoro dawooyinka sunta ah iyo tallooyinka cuntada la kariyo in loo tixgaliyo dambiyada aan qalbiga lahayn ee ka dhanka ah bani-aadamka, waayo iyagaa ah sababaha keena.

SABABTA DHAMMAAN CUDURADA AADANAHA.

***



Ey cad oo 7 jir ah oo qurux badan, Jackie wuxuu nagula nool yahay vegan ceeriin ah laga bilaabo noloshiisa ugu horraysa.

Hadda waxaa si fudud loo caddeeyey in cunista hilibka ay tahay mid aan dabiici ahayn xitaa kuwa kale xoolaha, oo ma hayno hilib cunayaal dhab ah. Jackie waxa uu caadeystey cuntada aan cunno tan iyo dhalashada. Inta badan cuntadiisu waxa ay ka kooban tahay sarreen, timir, sabiib, biyais, salaadiin iyo miraha kala duwan, kuwaas oo dhamaantood qaab nool (ceeriin) ah, sababtoo ah gurigayaga ma jiro xitaa hal garaam oo cunto dhintay ah. Eygani xitaa wuxuu cunaa basasha iyo dabocase oo leh rabitaan weyn. Markaan dibadda magaalada ka saarno, wuxuu u daaqayaa sidii wan doog cagaaran dhex jooga. Marka la barbardhigo eeyaha kale, eygani aad buu u caafimaad qabaa, cusub oo tamar ka buuxda. Haddii aynu rabno in aynu u baranno dhal libaaxyada, shabeelka iyo yeyda in ay cunaan dhirta sida eygan oo kale, dhawr qarni ka dib waxa ay gabi ahaanba iska daayaan nacaybkooda oo ay is dejiyaan, waxa ay la noolaan karaan xayawaanka kale sida lo'da. Laakiin taa lidkeeda, marnaba ma heli karno lo'da cunista hilibka.

Maxaa la iska ilaalinayaa?

Miraha qallalan ee lagu farsameeyay baaruud ama biyo fiiqan ama kiimikooyinka kale waa in aan la isticmaalin, sababtoo ah ma laha qiimo nafaqo oo kaliya waa walax sun ah, si xitaa dirxigu uusan u soo dhowaanin. Waa inaadan cunin saliidda saytuunka oo lagu sifeeyay kiimikooyin oo aan lahayn midab dabiici ah ama ur iyo dhadhan

waxayna lumisay qiimihii nafaqo. Saytuun milix leh, qajaar la shiilay iyo pickles oo lagu diyaariyey milix ama khal looma tixgeliyo inay nool yihiin iyo cuntooyinka dabiiciga ah. Sidoo kale, khalka, khamriga iyo cuntooyinka noocaas ah ee ka soo laabtay xaaladdoodii asalka ahayd iyo kuwa dabiiciga ah ma laha qiimo nafaqo. Waxa kale oo milixdu loo diyaariyaa hab kulayl iyo waxyeelo leh, marka laga soo tago in milixdu jidhku u baahan yahay, ay ku jirto khudradda iyo khudradda. Ha isticmaalin permanganate ama jeermis-dileyaal kale si aad u dhaqdo miraha iyo khudaarta.

Ka fogow qolalka kulul, dharka kulul iyo hawada wasakhaysan. Ha isticmaalin saabuun ama shaambo, waxay ka kooban yihiin kiimikooyin waxyeello u leh maqaarka iyo jidhka; Qubayso sida ugu dhakhsaha badan ee suurtogalka ah.

Vegan-yada ceeriin ma cunaan cuntooyinka aan dabiiciga ahayn, la kariyey, hilibka iyo kuwa dufanka leh aad u haraado; Ma quuto kalooriyo aan qiimo lahayn in lagu bakhtiiyo biyo qabow, uma dhidid in ay booskeeda biyo ka buuxiso. Intaa waxaa dheer, cuntooyinka dabiiciga ah ayaa leh biyo ku filan iyaga. Dabeecaddu waxay soo saartay cuntooyin dabiici ah si ay biyo uga buuxaan xagaaga iyo biyaha hoose ee jiilaalka. Qofka cuna ceeriin markuu harraadsan yahay, wuxuu haraadka ka bi'iyaa isagoo cuna qajaar ama tamaandho ama koob casiir khudrad ah ama biyo saafi ah. Ujeedadaas awgeed iyo si loogu daro biyaha compote iwm, noole kastaa waa inuu diyaariyaa hal ama laba koob oo biyaha biyaha ah maalin kasta. Mabda 'ahaan, qofka nool ee cuna waa inuusan u oggolaan wax kiimiko ah ama walxo sun ah jidhkiisa, xitaa haddii qaddarku aad u yar yahay; waa inuusan cabbin biyaha qasabadda. Biyahani waxay leeyihiin koloriin iyo fluoride, si kasta oo ay u yar yihiin, sababtoo ah waxay awood u leeyihiin inay dilaan microbes, waxay sidoo kale leeyihiin awood ay ku waxyeelleeyaan unugyada jidhka bini'aadamka. Unugyada bini'aadamka ayaa sidoo kale xasaasi u ah sida microbes, sidoo kale si dhakhso ah ayey u sumoobaan oo u dhacaan, dhaleeceyn xooggan ayaa laga maqlay adduunka oo dhan oo ku saabsan dhaqankan khaldan. Dadka qaar ayaa suntan dhayalsada, waxa ay qaataan biyaha tuubada, waxa ay ku daraan qaar kiimiko ah iyo suno cusub, waxa ay ka dhigaan midabo kala duwan oo waxa ay u yaqaanaan cabitaan aan khamri ahayn.

Bishiiba hal mar, waxaan ka soo qaadnaa dhowr caag oo biyo ah isha Vanak ee Tehran ee noo dhow oo aan isticmaalno. Farqi weyn ayaa u dhexeeya dhadhanka iyo urta biyaha isha iyo biyaha qasabadda.

Buufinta iyo bacriminta kiimikada ayaa ah mid ka mid ah ficillada aan xikmadda lahayn ee dadka "ilbaxsan" ee wakhtigan. Dadka hunguriga ah ayaa dhulka ku sunta

Bacriminta kiimikada iyo si macmal ah u kordhiyaan qadarka alaabta iyo halkii ay hoos u dhigi tayada; waxay buufiyaan miraha iyo khudaarta marka ay bislaadaan oo ay isla markiiba dadka ka iibiyaan. Ka dib, takhtarka laftiisa oo ikhtiraacay buufintaan, wuxuu arkay natiijada xun ee shaqadiisa ka timid, halkii uu joojin lahaa, wuxuu mamnuucay cunista miraha iyo khudaarta.

Hadda oo xaalku sidan yahay, waa in aanay dadku isticmaalin dhibaatada ee buufinta marmarsiiyo ahaan iyo kariyo miraha iyo khudaarta. Sababtoo ah haddii buufintu burburiso qiimaha alaabta tusaale ahaan 10%, karinta waxay burburisaa qiimaha 100%, isla markaana, waxay soo saartaa sun aad uga badan cuntada bakhtiinta ah. Dadku waa inay si fiican u dhaqaan cuntooyinka sumaysan, isla markaana ay la dagaalamaan dhaqankan ka baxsan bini'aadantinimada. Hadda waxaa kor loo qaaday codka dadka adduunka oo dhan. Waxay sameeyaan ururo, daabacaan joornaal, waxayna furaan bakhaarro gaar ah iyo goobo caafimaad iyo guryo la seexdo si ay dadka ugu quudiyaan cunto aan la soo saarin kiimikaad iyo sunta cayayaanka. Qaar ka mid ah taageerayaasheyda ajnabiga ah, waxay iibsadaan dhul si ay u yeeshaan beer gaar ah oo ay u bixiyaan baahidooda miraha iyo khudradda iyada oo aan la helin bacriminta kiimikada oo ay ku noolaadaan xoriyad dhab ah.

Adventure of Tehran RawVegan Association Waxaan go'aansaday inaan

turjumo oo aan daabaco buuggeyga oo ku qoran Faransiis, Jarmal, Isbaanish iyo Carabi, iyo sidoo kale inaan ka sameeyo buugaag xarfo aad u xiiso badan oo aan ballaariyo dhaqdhaqaaqayga caalamiga ah, laakiin saaxiibada iyo cunto-yaqaannada cayriin ayaa ku adkaystay inaan ka dhiso naadiga Tehran. . Anagoo kaashanayna qaar ka mid ah asaasayaasha, ayaanu isku uruursanay lacag dhan, waxaanu diyaarinay xeerar, shaqadiina waanu bilownay. Labadayda qol ee waaweyn ee dabaqa hoose ee gurigayga waxaan ku siiyay biyo, koronto iyo telefoon lacag la'aan naadiga waxaanan ku qaatay laba sano iyo badh maamulida naadiga iyo makhaayadda vegan ceeriin. Waxaan soo ururiyay xubno daacad u ah falsafadayda iyo dastuurka beeshayada, waxayna ahaayeen kuwo firfircoon, caawiya, abaabulo shirar saaxiibtinimo, ka sheekeeyaan natiijada ay ka heleen cunista ceeriin, hadiyado la ururiyay, waxayna ku kaftameen sidii qoys weyn iyo tan. waxaan ku soo ururinay ilaa 900 oo xubnood.

Hal sano ka dib markii la aasaasay kooxda, Mr. Javad Ramezani. oo aad u xanuunsan oo dhakhaatiirtu ay caloosha ka gooyeen iyo

duodenum, calooshii ayuuna isbedel ku sameeyay, wuxuu yimid naadiga isagoo dhimanaya (sida uu sheegay) oo uu xubin ka noqday, wuxuu noqday mid cayriin cuna oo laga badbaadiyay dhimasho. Waxa uu aad u xiisayn jiray hawlaha beesha, waxaana loo doortay xubin ka tirsan golaha maamulka. Nasiib darro, waligiis ma fahmi karo falsafada qoto dheer oo fudud ee veganism ceeriin. Waxa uu mararka qaarkood odhan jiray: "Fikradaydu weli may gaadhin maskaxda Aterhov, waxaa laga yaabaa in ay maalin halkaas gaadho." Waxaan sugayay maalmahan sanado, laakiin waxtarla'aan. Mr. Ramezani wuxuu yiri: "Aterhov waa inuusan weerarin dhakhaatiirta iyo sayniska caafimaadka oo uu cambaareeyo dhaqdhaqaaqyadooda khaldan." Laakin anigu fikirkaas maan qabin oo waxaan rabay inaan dadka runta u sheego.

Markii hawlihii naadigu yara barwaaqoobeen, ayaan dabaqii hore ee gurigaygii faaruqiyey, qolalkii horena waxaan ku daray saddex meelood oo meel kiradii ay dillaaliintu bixiyeen, waxaanan u dhiibay naadiga (guriga badhkii anigaa iska leh). naagta. Barkayga kirada kama qaato). Aniga oo qarashkaygii bixinayay ayaan albaab gaar ah oo laami ah ka furay, waxaanan dhisay dabaq 30 mitir kuyuub ah oo lagu kaydin karo, xubnaha beeshu ma yeelan shirar joogto ah, waxa aanu u magacawnay guddi maamul oo ka mid ah xubnaha firfircoon qaarkood, si ay u kala horeeyaan. si loo caddeeyo Mr. Ramezani inuu ku khaldan yahay aragtidiisa, waxaan u oggolaaday inuu isagu doorto guddiga laftiisa. Wuxuu doortay Dr. Mohammad Kaar (Professor of Tehran Medical University) oo ah Guddoomiyaha Guddiga Maamulka. Dhakhtarkan waxa uu qoray buug uu ugu magac daray “Vegetarianism Ceyriin” oo ay ka buuxaan qaacido shaybaadh oo aan macno lahayn oo aan macna lahayn, waxa uu wakhtiga dhegaystayaashii ku lumiyay muxaadaro aan qiimo lahayn. Isla markiiba waxa uu kooxda ka dhex abuuray buuq iyo sawaxan ku saabsan in aanu xubinimada ka saarno sida uu dhigayo qodobka 29-aad ee dastuurka kooxda. Waxa uu raacay qaar ay isku fikir ahaayeen, waxa uu maalgashaday oo furay naadi la odhan jiray “Sayniska ceeriin khudradeed” ee Wasiirada St, qof kastaa waxa uu waayay 40 ama 50 kun oo toman ah wuuna xidhay, dadka qaar ayaa iyaguna ka qoomameeyay shaqadoodii oo dib ugu biiray naadigayagii. Mr. Ramezani waxba kama baran ficilkiisa qaldan, laakiin taa caksigeeda, halkii uu hal dhakhtar ka ahaan lahaa, wuxuu kooxda keenay laba ama saddex dhakhtar oo kale si ay khudbad ugu jeediyaan.

Haddii ay aqbali lahaayeen hadalkaygii aan sannado ka hor ku qoray buugga Ceyriin-cunista, inta badan dadkii sannadihii u dambeeyay dhintay hadda way noolaan lahaayeen. Tusaale ahaan Dr. Iqbal, madaxa nidaamka caafimaadka,

kaas oo ii gacan galiyay maxkamada in la igu xukumo, laakiin isaga laftiisa ayaa la ciqaabay nolosha dhabta ah oo uu dhintay. Nasiib wanaag, maxkamaddu waxay meesha ka saartay cabashada nidaamka caafimaadka oo ay ku tilmaantay mid aan sal iyo raad toona lahayn waxayna ii xukuntay. Nidaamka caafimaadku wuxuu ku andacoodey in aan faragelinayo "sayniska" caafimaadka laakiin ma haysto wax aan ku sameeyo, kaliya waxaan tusayaa dariiqa dabiiciga ah iyo waddadan saxda ah waxay ilaalin doontaa dadka caafimaadka iyo daawaynta, iyo natiijada, Dakhliga dhaqaatiirta waa la xannibay, laakiin ma jiro ganacsade jecel ganacsigiisa inuu burburo! Buugga "Cidhi-cunida" oo lagu fasiray falsafada cuntada cayriin iyo hagidda buuggan, waxaa la sameeyay bulshada vegans ceeriin, waxaa lagu xusay qodobbo aasaasi ah oo caddaynaya khaladka iyo waxyeelada cilmiga caafimaadka.

Waxaan aad ugu tiirsanahay socodka ururkan iyo naadigan sababtoo ah waan haystaa si aan u caddeeyo sida aan waqtigayga oo dhan uga lumiyay muddo lix sano ah, uga fogaaday dhaqdhaqaaqyada caalamiga ah, u dadaalay, lacagna u qaatay, balse dadaalkaas oo dhan waa lagu khasaaray, maxaa yeelay dhowr khiyaamo ah, waxay kaxeysteen bulshadii, naadiga, iyo maqaayaddii hantideeda oo dhan. iyo alaab guri oo aniga iyo beesha dhabta ah ka soo jeeda oo aan u gacan galiyay kuwii ka soo horjeeday. Mr. Javad Ramezani, oo ah ganacsade qani ah oo naxariis daran oo lacag jecel; Waxa uu fahmi waayay macnaha qoto dheer ee falsafada aadka u fudud oo aad u fiican ee veganism ceeriin ah, lid ku ah ra'yigayga, waxa uu u maleeyay in uu si dhakhso ah u gaari doono meeshii uu u socday iyada oo loo marayo sayniska. Aad buu u rumaysnaa ra'yigiisa oo is hubo ayuu go'aansaday in uu sameeyo wax uu kooxda iga eryo oo uu nafsaddiisa u dhigo meesheyda iyo falsafadiisa cilmiga ah oo uu ku beddelo sharciga dabiiciga ah. Waxay dhigteen buuggii Dr. Majdi ee ahaa "cuna oo qurux badnaan" halkii ay ka ahaan lahaayeen buuga wax lagu cuno oo cayriin ah oo ay la wareegeen naadiga iyaga oo kaashanaya dhakhaatiir. Si loo gaaro yoolkaas khatarta ah, wuxuu ku qasbanaaday inuu isticmaalo boqolaal xadgudub, sharci jabin, been abuur, hanjabaad, jujuub, abaabul, iwm. Ugu horreyntii, wuxuu isku dayay inuu ka fogeeyo MohammadReza Mahtabi iyo Manouchehr Safarzadeh (laba xubnood oo ka tirsan guddiga maamulka). .

Mr. Mahtabi, oo ah 28 jir injineer beeraley ah oo ka badbaaday cudurro daran oo kelyaha ah oo cunay cunto ceyriin ah, ayaa gacan ka geystay dayactirka naadiga muddo dhowr bilood ah. Waxa uu ahaa nin dhalinyaro ah oo karti leh oo si sharaf leh u sameeyay dhammaan xargaha, tubooyinka, rinjiyeynta iyo nijaarnimada naadiga isagoo kaashanaya

Mudane Safarzadeh. Kadibna waxa uu maamulay dhamaan naadiga iyo maqaayada mudo lix bilood ah. Wuxuu bartay sida loo diyaariyo salad ceyriin ah, wuxuuna qoray buug cinwaan looga dhigay "cuntooyinka vegan ceeriin, cuntada kaliya ee aadanaha". Mr. Mahtabi waxa uu doonayey in uu bulshada u sameeyo shirkad beeralay ah, balse qorshihiisii waxa uu ahaa mid aan loo dhamayn, sababtoo ah dhulkii saxda ahaa lama helin; Mr. Mahtabi ma ahan mid aad u taajir ah, haddii aan siin lahayn mushaar yar si uu u maamulo naadiga oo aan u sii haysano, naadigeennu ma soo galeen xaaladdan xun, laakiin Mr. Ramezani aad ayaa loo dhibay oo wuu naga cararay. wuxuuna u sheegay saaxiibadii: "Waan tagi doonaa, cunaa karsan oo dhimanaya." Oo isna sidaas oo kale ayuu yeelay. Waxa uu aaday Khorramshahr, waxa uu shaqo ka helay bangiga Keshavarzi, waxa uu ka guuray gurigiisa, asxaabtiisa iyo dadkaba, kaligii ayuu joogay, waxna karinayay, taasna waxa ay keentay in xanuunkii kalyaha uu dib u soo shaac baxay oo uu dilay.

Mr. Manouchehr Saffarzadeh si adag ayuu ugu shaqeeyay naadiga oo caawiyay, laakiin sababtoo ah wuxuu fahmay falsafada qoto dheer ee veganism-ka cayriin ee ugu fiican oo dhan mar walbana wuu difaaci jiray, sababtoo ah Mr. Ramezani wuxuu u eegay cadow, habkan. Guddidii waa la kala firdhiyey. Mr. Safarzadeh wuxuu aaday Shiraz, Mudane Abulfazl Sadarat wuxuu aaday Jahrom, Mr.
Ramezani iyo Mr. Kayhani way joogeen, Mr. Abulfazl Kayhani maaha qof muhiim ah, waa qaraabada Mr. Ramezani iyo saaxiibkiisa daacadda ah.
Saddex ama afar jeer ayaan dibadda u dhoofay wakhtigan, vegans ceeriin ah ayaa igu martiqaada adduunka oo dhan, waxay rabaan inay i arkaan, mararka qaarkoodna waan aadaa si aan u arko. Xaaladahan oo kale, Mr. Ramezani wuxuu arkay fayl faaruq ah wuxuuna bilaabay kalitalisnimadiisii. Waxaan leenahay dastuur ay dejiyeen sharci-yaqaano khibrad leh oo wax walba horay u soo arkay oo xoojiya awooddayda si aan uga hortago xadgudubyadaas; Laakiin Mr. Ramezani ma yaqaan sharciga. Isaga, rabitaankiisu waa sharciga.

Sida ku cad qodobbada 18, 21, iyo 29, Mr. Ramezani iyo Mr. Kayxaani si sharci ah ayaa beesha looga saaray, tallaabo kasta oo ay aniga igu sameeyeenna waxay ahayd sharci darro iyo qasab. Haddii aan rabo, waxaan awooday inaan awoodayda ku isticmaalo wakhtiga, oo aan ka saaro oo aan la wareego maamulka ururka, laakiin sida la yaab leh, waxaan xiiso gaar ah u lahaa Mr. Ramezani oo ah ruuxiisa firfircoon ee firfircoon, gaar ahaan. in uu ahaa mid firfircoon oo gacan ka geysta ururka. Siminaar ayuu beertiisa ku qabtay. Ma aanan rabin in aan ka xanaajiyo; Mar walba waxaan sugayey inuu qaladkiisa aqbalo oo uu nagu soo noqdo.

Waxaa laga yaabaa inuu igu majaajilooday oo uu isu haystay inuu caqli badan yahay, sababtoo ah wuxuu aqbalay cilmiga caafimaadka, laakiin ma qabo. Wuxuu yiri: "Waa in la isticmaalo wax kasta oo habab iyo qorshayaal ah si loola dagaallamo." Mr. Ramezani ayaa u magacaabay mid ka mid ah saaxiibadii iyo ardaydii ay isku fasalka ahaayeen Mr. Mostaan, inuu noqdo xisaabiye, kaas oo dhammaan lacagaha laga soo ururiyo iibinta makhaayadda, xafiiska iyo xubinnimada bangiga geeyaa bangiga oo ku shuba Mr. Ramezani akoonkiisa gaarka ah. Muxuu ku sameeyaa Mr. Ramezani lacagtan? Cid garanaysa cidna uma jawaabto. Mr. Ramezani wuxuu sameeyay shaabad; Maalmihii Axada iyo Talaadada 16:00 ilaa 20:00 iyo Khamiista 13:00 ilaa 15:00 casharo iyo bukaanada waxa bilaash ku baadhay dhakhaatiir iyo nafaqeeyayaal. Waxa uu ku dhejiyaa shaabaddan waraaqihii aan ku daabacay qarashkaygii, sababtoo ah Mr. Ramezani lacag kuma bixiyo xayeysiisyada. Nidaamka caafimaadku wuxuu iiga cawday inaan faragelin ku hayo shaqada caafimaadka, hadda Mr. Ramezani ayaa tan sameynaya.

Waxay bilaabeen acupuncture naadiga in muddo ah; Dumar, caruur, waayeel iyo dhalinyaro, oo gidaarka ag fadhiya irbado dhegaha, sanka, bushimaha, foodda, gacmaha iyo jilbaha kaga dhegan yihiin sida taallo aamusan! Waxay sugayeen inuu cudurku ka boodo cidhifka cirbadda oo uu badbaadiyo!

Muuqaalo noocee ah oo qosol badan ayaan jahliga dadka la kariyey abuurin? Dr. Nawab ayaa khudbad ka jeediyay afhayeenka naadiga wuxuuna ku dhawaaqay inuusan ku raacsanayn fikirka Hovannessian. Aad u fiican, Mr. Nawab, haddii aadan ku raacsanayn falsafadayda, maxaad ka qabanaysaa kooxdan? Waxaa jira malaayiin dad ah oo adduunka ku nool oo ka soo horjeeda falsafada veganism-ka ceyriinka ah, dhammaantood xaq ma u leeyihiin inay naadigeenna soo galaan oo ay naga hadlaan? Markii aan soo saaray ogeysiis ku saabsan arrimahan si aan xubnaha u ogeysiiyo, tani waxay ka careysiisay Mr. Ramezani; Waxa uu beddelay qufulkii albaabka daaradda, oo aan majarafay oo aan ubax ku beeray, si aan daaradda u galo si aan beerta u waraabiyo; Albaabka xafiiskaygu wuu xidhan yahay, waxaanan ku qasbanaay inaan albaab cusub ka furo xafiiskayga oo aan ka soo galo hoolka. Albaabka naadiga laga soo galo ee marinka ayaa sidoo kale laga soo qufulaa gadaashiisa.

Waxaa la gaaray waqtigii la dooran lahaa guddiga cusub ee maamulka. Mr. Ramezani ayaa waydiiyay dadka qaar si ay u diyaariyaan casuumadaha. Martiqaadyada waa la qoray waxaana lagu riday baqshadaha. Mr. Ramezani waxa uu u qaaday baqshadahan gurigiisa si uu ugu shaabadeeyo oo uu ugu dhejiyo, laakiin xitaa mid ka mid ah lama dhajin, si aan midkoodna loo dhejin.

Xubnaha ururka ayaa wax ka ogaa doorashada golaha cusub ee maamulka. Maalmahaas, Mr. Ramezani waxa uu ururiyay dhammaan dukumeentiyadii xubnaha oo uu geeyey gurigiisa. Wuxuu ku amray Mr. Mostaan inuusan qofna ka aqbalin xubin ahaan. Tani waa dambi weyn. Qof ayaa weydiiyey Mr. Ramezani in mudane uu doonayo inuu xubin ka noqdo, maxaad u aqbali weyday? Oo isna wuxuu ugu jawaabay: "Ma aan jeclayn muuqaalkiisa." Ma jiro kaligii taliye adduunka oo diyaar u ah inuu bixiyo jawaab qallafsan. Waxa uu Mr. Ramezani gurigiisa ku casumay asxaabtiisa, kuwa ay yaqaaniin, jaarkii, qaraabo iyo dad kale oo isugu jiray, waxaanu mid walba siiyey kaadhka xubinimada, si uu maalinta doorashada ugu soo galo naadiga, uguna codeeyo.

Maalinta la ballamay ee doorashada, Mr. Ramezani waxa uu soo galayaa naadiga oo wata koox been abuur ah oo caydhiin cunaysa iyo qoraalka dastuur cusub, magac cusub leh, xarun cusub leh iyo falsafad cusub, taasoo uu Mr. Ramezani gurigiisa ku maray hal cod oo "qarsoodi ah ". Waxa uu soo bandhigay koox dhakhaatiir ah iyo qaar kale oo isaga laftiisu uu ku doortay “si qarsoodi ah” oo uu ku yidhi: “Qofkii ogolaada, gacanta kor u qaad”. Dhowr calooshood u shaqeystayaal ah ayaa gacmaha kor u taagay iyaga oo yaaban Mr.
Ramezani wuxuu ku dhawaaqay: "Waa la ansixiyay." Dhowr xubnood oo dhabta ah ee naadiga, ayaa mudaaharaad dhigay. Waxaan kooxda ka soo galay gurigayga, waxaanan ku dhawaaqay in Mr. Ramezani loo diiday xubinnimada bulshada muddo dheer, sidaas darteed xaq uma laha inuu wax doorto iyo inuu doorto oo la doorto. Doorashadani waa sharci darro iyo been abuur. Mr. Ramezani ayaa diiwaan galiyay doorashadan, mana aanan mudaharaadin, sababtoo ah ururkan cusubi kuma xidhna. Beeshani waa beel cusub oo magac cusub wadata, ujeeddo cusub leh, deegaan cusub leh, oo dastuur cusub leh, buug cusub wadata, aasaas iyo xoghaye cusub leh. Qof kastaa wuxuu xor u yahay inuu naftiisa doorto, oo uu ku ururiyo dhawr qof oo ay isku maan-gaab ah yihiin, bulsho samaystaan oo uu diiwaangeliyo; Laakiin taariikhda lama arag in koox sharci darro ahi ay dadka ka soo horjeeda ku soo gasho, oo ay doorasho been abuur ah soo abaabusho, oo ay meesha ka saarto aasaasayaashii ugu muhiimsanaa ee bulshada, oo ay la wareegto dhammaan wixii hanti ah ee ay lahaayeen dadkii asalka ahaa. Tani waxay la mid tahay haddii cadowgu magaalo go’doomiyo, in dhowr qof oo magaalada degganaa ay albaabka ka furaan oo ay cadawga u gacan galiyaan. Bulshada cunta cayriin waxay ka soo horjeedaa dhaqdhaqaaqa khaldan ee dhakhaatiirta. Qodobka 17aad ee Dastuurku wuxuu leeyahay: "Vegan

wuu bukoodaa oo uma baahna daaweyn iyo daawayn."

Marka laga hadlayo shilalka iyo shilalka, waxaanu tababarnaa dhakhaatiirta qalliinka vegan ee cayriin kuwaas oo ku shaqayn doona antibiyootik la'aan, serum la'aan iyo borotiinka xayawaanka la'aan.

Waxay ii sheegaan "maxaad u khilaafsan tahay dhakhaatiirtan cayriin dadka wax cuna oo ka hadla cuntada ceyriinka ah?" Run maaha

Marka loo eego muuqaalka iyo muuqaalka Dr. Rashti (mid ka mid ah xubnaha guddiga cusub), waxaa la fahmi karaa inuusan ahayn khudrad cayriin ah. Dhakhaatiirtan ayaa naadiga cuntada ceyriinka ka dhigay xarunta xayaysiisyada iyo ururinta macaamiisha si ay xafiiskooda ugu soo caan baxaan. Dr. Nawab waxa uu noqday guddoomiyaha golaha maamulka, muxuu noqon doonaa madaxweynanimadiisa? Kaliya in uu ka hadlo borotiinka iyo fiitamiinnada hal saac todobaadkii waana taas? Madaxwaynuhu waa in uu gudoomiyaa arimaha naadiga.

Waxaan la yaabanahay sida Dr. Majdi, Dr. Nawab, Dr. Rashti iyo guddiga kale Xubnaha uu doortay Mr. Ramezani, si kasta oo ay uga soo horjeedaan falsafadayda, sida ay ugu heshiiyeen inay doorashadan been abuurka ah uga qaybgalaan xafladdan ceebta ah oo ay meesha ka saaraan Hovannessian, aasaasaha iyo xoghayaha joogtada ah ee ururka? Waxa ay beddeleen aasaasayaashii, waxa ay gacantayda ka saareen naadigii aan curiyey oo aan maamulayey muddo lix sannadood ah, waxa ay si xoog ah ula wareegeen dhammaan agabkii iyo agabkii naadiga. Ururkayagu uma baahna muxaadarooyin "cilmiyeed" Marka aan aqbalno amarka dabeecadda *"ha cunin wax la kariyey, ha cunin xayawaanka, cun cunnada khudradda ceeriin inta aad jeceshahay iyo wax kasta oo aad jeceshahay."* Uma baahnid inaan maqalno

Mr. Ramezani wuxuu isu haystaa inuu yahay saynisyahan. Marka ay cuntadii cayriin ay i hareereeyeen oo ay su'aalo weydiiyaan, Mr. Ramezani wuxuu soo galay sheekada wuxuuna ka hadlayaa glucose iyo glucogen. Maalin maalmaha ka mid ah, markii ay murmeen, ayuu Mr. Kayhani igu bilaabay inuu i caayo. Gacantiisa ayuu kor u taagay oo shan ama lix jeer ku qayliyey: "Armeenian, Armenian, Armenian." Sida haddii Armenian yahay nooc habaar ah! Waan ku hanweynahay inaan Armenian ahay oo waxaan ku faanaa inaan ahay Aryan oo aan ku noolahay Faaris. Armenian-ka waligood si xun loolama dhaqmin dadka ay wadaagaan Beershiya, waligoodna waxay ku raaxaysan jireen ixtiraamkooda. In ummadaha dhexdooda nacayb la abuuro ayaa ka mid ah waxyaalaha ugu xun. Mid la mid ah ayaa dha

maalin maalmaha ka mid ah shir guddoonka oo muran dhex maray, ayaa Dr. Kaar waxa uu ka quustay in cabbaar ah oo uu igu dhaarto in aan noloshayda uun ka maqlay afka dadka waddada marayey. Aniga oo aamusan ayaan fadhiyay, anigoo yaabban eegaya sida qofkan sharafta leh uu isu waayay oo uu garan waayay waxa uu ku hadlayo. Inta uu gacmihiisii ku dhuftay miiska ayuu ku yidhi:- kor u kac oo soo fadhiiso qolkaaga, waa kan anaga ee ma aha kaaga. Maxaa yeelay, waagii hore, wuu ka qoomameeyay hab-dhaqankiisii, wuuna igu duubay, wuu i dhunkaday, wuuna iga cudurdaartay, waan cafiyay; Laakiin markii labaad waxay gabi ahaanba ka baxday xadka. Waxay ahayd inaan isaga iyo Mr. Azdanlou ka saarno, kaliya maahan golaha maamulka, laakiin sidoo kale xubinnimada ururka.

Si uu ii cadhaysiiyo, Mr. Ramezani ma bixin kiradaydii shan bilo Maalin maalmaha ka mid ah ayuu si waali ah u soo dhex galay naadiga, markii uu arkay aniga oo dhawr qof kala hadlaya cunista ceyriinka ah, waxa uu ku qayliyey “Halkan ka bax”. Markaasuu ku amray shaqaalihii uu hadda kiraystay: "Kan dibadda u soo tuur." Shaqalahan ayaa sidoo kale i riixay oo iga tuuray jaranjarada albaabka laga soo galo, waxaanan ku dhacay dhulka waxaana madaxaygu ku dhacay mooto oo uu dhaawac soo gaaray. Haddii aanan ahayn cunto-yaqaan cayriin ah, waxaa igu dhici lahaa istaroog. Waxaan tagnay saldhigga booliiska, halkaasna waxaan u tagnay baaraha caafimaadka, qofka shaqaalaha ah wuxuu rabay inuu naftiisa ka saaro oo ku celceliyo cod dheer: "Aterhov wuxuu leeyahay haddii aad taabato miiska, waxaad lumisaa miisaanka." Wax badan ayuu ka bartay cunista ceyriinka ah! Mr. Ramezani waxa kale oo uu doonayey in uu tusiyo baadhaha qaar waraaqo ah, balse baaraha ayaa dib u riixay. Hubaal, Mr. Ramezani waxa uu rabay in uu soo bandhigo dastuurkiisii caanka ahaa oo uu caddeeyo in uu yahay xoghayaha bulshada, aniguna aan ahay fidnawadayaasha. Maxaan ka qaban karaa halkan? Waan cafiyay oo soo baxay; Tani ma waxay ahayd goobtii ugu dambaysay ee majaajillo ama masiibo? Ma garanayo; Mudane Ramezani waa inuu ka jawaabaa. Waxa uu marar badan iigu hanjabay in uu samayn doono wax uu igu qasbayo in aan Faaris ka cararo aniga oo qaawan! Waxaa laga yaabaa inay tahay caadadiisa sababtoo ah wuxuu naftiisa ku leeyahay falsafadayda. Tani sidoo kale waa nooc ka mid ah mahadnaqa. Markay weydiiyaan: "Haddaba mee Aterhov?" Wuxuu ku jawaabay: "Isagu waa saynis-diid." *Halkan waxaan ku caddaynayaa in wax kasta oo waxyeello ah oo nafteyda iyo hantidayda ah ay ka soo jeedaan isaga (ama wakiillo isku mid ah).*

Danaystenimada iyo cuqdad aan xikmad lahayn ayaa dadka qaar gaadhsiisay heer ay buugga talefankaygu ku qoran yihiin magacyada xubnaha oo dhan.

waa la diiwangeliyay oo laba gal oo ay ka buuxaan waraaqo Ingiriisi (ilaa kun) ayaa ka maqan xafiiskayga. Ma sheegi karo cidda shaqadeeda ay noqon karto falkan foosha xun ee aan u qalmin, laakiin waxaan aad u ogahay in ay tahay shaqada qofka doonaya in uu xiriir la sameeyo kuwa raacsan veganism-ka ceyriinka ah oo ay ku xad-gudbaan. Waxaa cad in qofka xaday uusan si guud u isticmaali karin. Kii waxan sameeyey wuxuu u sameeyey aqoon-darro. Waxaan ka cafiyey oo ka codsanayaa haddii uu qalbigiisa in yar oo dadnimo ka dareemo, ka dib markuu iyaga macnihiisa ka helo, warqadahan igu soo celi; sababtoo ah xarfahani waxay aad muhiim ugu noqon doonaan oo qiimo badan aniga iyo taariikhda veganism-ka cayriin mustaqbalka.

Hadda oo aanan kooxda tegin, dadkii la daweeyay waxay yimaadaan dabaqa labaad ee villayga si ay ugu mahadceliyaan oo ay u helaan macluumaad iyo iibsadaan buugaag. Waxaanu samaynay bulsho falsafad ku qoran buuga cuntada cayriin. Qof kasta oo aan aqbalin buuggan ma noqon karo xubin bulshadan. Dhakhaatiirta doonaya inay xubin ka noqdaan ururka khudradda cayriin, waa inay xidhaan xafiisyadooda oo aanay u qorin warqad dhakhtar ama sun ah bukaannada, laakiin waa dhakhaatiir ka dib oo aan ka tegi karin aqoontooda khaldan gebi ahaanba, haddii ay sameeyaanna waxba ma hayaan. samee oo wax aad dhahdo ma jirto. Waxay naadigeena ka jeediyaan casharo ku saabsan fiitamiinada, borotiinka iyo sifooyinka dhirta. Ereyadani waa wax aan jirin, khuraafaad, khiyaali iyo been abuur. Bilawgii waxa ay muxaadaro dhigi jireen wiiggii saddex jeer, ka dib hal maalin todobaadkii iyo hal saac oo kaliya. Dhowaan dadku waxay ku daali doonaan maqalka ereyadan oo ay ka dhammaan doonaan ereyada, maxay samayn doonaan marka xigta? Intee in le'eg ayay dadka khiyaami karaan?

Ka dib, haddii maalin, Ramezani uu sii qoto dheereeyo waxbarashadiisa oo uu aqbalo khaladaadkiisa, ka tago *cilmiga caafimaadka,* ku soo laabto dabeecadda oo uu u hoggaansamo sharciyada dabeecadda, waxaan u furannahay inaan aqbalno isaga oo aan iska indhatiray wixii dhib ah ee la igu sameeyay; Ma jiro ciil ku jira anshaxa vegan-yada cayriin ee runta ah, waxaan nahay cafis.

Ceyriin-Veganism-ka ayaa taagan meel sare

marka loo eego dhammaan kacdoonadii taariikhda

Ms. Astrie oo wadata koox carruur ah oo khudrad-cagaaran ah oo ka yimid xarunta agoomaha



Koox caruur ah oo khudradda cayriin ah oo jooga xarunta agoomaha ee Nancy Anna Zabler ee Australia



Arshavir Ter Hovannessian



*Tusaale bini'aadamka dhabta ah, bilawga adduun cusub oo aan cudur, faqri, gaajo, dagaal iyo dil toona lahayn, tusaale u ah khudradda cayriin oo dhammaystiran qarnigii 20-aad, **Anahit,** 20-gabadh jir ah oo **Aterhov ah,** oo aan waligeed cunin in yar oo shay la kariyey ah oo aan waligeed qaadan wax daawo ama tallaal ah.*



Anahit oo 15 jir ah (sawirka midabka leh)

Anahit oo 10 jir ah (sawir midab leh)

Logo ee
Tehran Raw-
Bulshada Cunista



Saxeexa
qoraaga

Tehran – 1976

Arshavir Ter Hovannessian, Magaalada Tehran, Karim Khan Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, No.2.

Sheeg: 828878

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.

Veganism ceeriin, kacaan iyada oo loo marayo horumar